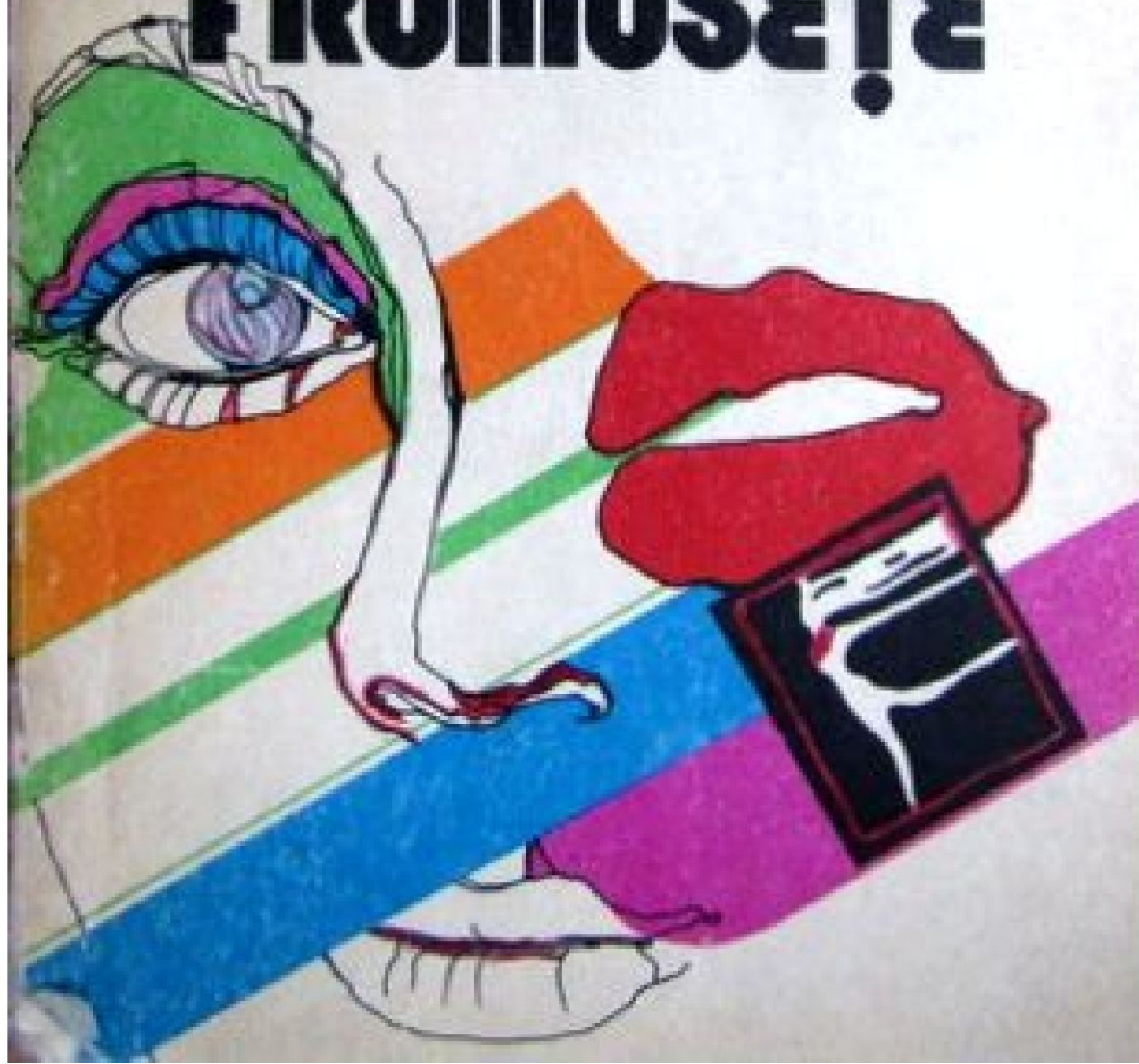


ZOFIA NEDROMSKA

100 de
MINUTE
pentru
FRUMUȘETE



ZOFIA WĘDROWSKA

100 DE MINUTE
PENTRU
FRUMUSEȚE

Traducere de
MĂRGĂRITA PETRESCU-MIȘCALENCU

Z. WĘDROWSKA

100 MINUT DLA URODY

„SPORT I TURYSTYKA“, WARSZAWA, 1972

ZOFIA WĘDROWSKA

100 DE MINUTE PENTRU FRUMUȘETE

(Ediția a II-a)



EDITURA SPORT-TURISM
1976

**Coperta :
DAN ALEXANDRU-IONESCU**

**ILUSTRĂȚILE AU FOST REPRODUSE
DUPĂ EDIȚIA POLONEZĂ**

NU EXISTĂ
FEMEI URITE,
CI DOAR
MAI PUȚIN
INGRIJITE

P R E F A Ț Ă*

Titlul inițial sub care a apărut cartea în R. P. Polonă, în prima ediție „Nu numai pentru femei”, a exprimat dorința noastră ca lucrarea să fie consultată și de bărbați, căroră le este necesară uneori experiența femeilor.

După ce a ieșit victorioasă din focul recenziilor de specialitate, cartea a beneficiat din partea editurii de o copertă frumoasă, elegantă chiar, apoi a fost expediată la destinație (n-aș vrea să afirm că „a plecat în lume”, pentru a nu fi acuzată cumva de megalomanie).

I-am văzut paginile frunzărite de vîntul care răscolea nisipul de pe litoralul Balticii, am zărit-o abandonată pe plajă și, intrigată, am așteptat întoarcerea proprietarei. În curînd și-au făcut apariția două fete plăsmuite parcă din spuma valurilor, care, după ce au aruncat o privire fugitivă asupra cărții, au început să facă exerciții, corectîndu-și reciproc execuția. N-aș vrea să ascund faptul că am fost plăcut surprinsă de această întîlnire întîmplătoare și neașteptată cu propria mea „operă” în „acțiune”. Acesta a fost dealtfel și scopul pentru care am scris-o !

N-am rezistat tentației de a intra într-o bibliotecă de cartier, pentru a o cere (pe un ton foarte scăzut). M-am simțit copleșită de o satisfacție deosebită. Cartea fusese solicitată foarte frecvent. Și acest aspect mi se pare destul de elocvent.

** Reprezintă acel „ceva” care nu se citește niciodată. În cazul de față v-aș ruga să faceți o mică excepție, dar dacă vă lipsește răbdarea de a o citi integral, rețineți doar ultima frază. Sper că nu sînt prea pretențioasă !*

În scrisorile primite de la cititoare – cea mai depărtată fusese expediată din Rio de Janeiro – am descifrat întrebări, mi s-au cerut unele sfaturi care depășeau cîteodată tematica lucrării. Prin urmare, cartea era utilă, își îndeplinise menirea.

Dar... a apărut totuși un „dar”. Era vorba de titlu.

În trecut fie spus, problema titlului a fost obiectul unor dispute prelungite în cadrul editurii. Atitudinea mea refractară față de orice șabloane sau banalități s-a exprimat prin respingerea titlaturii de „îndrumar”, „vademecum” și altele asemănătoare.

În sfîrșit, librarii și-au exprimat punctul lor de vedere : titlul trebuie să fie clar, să reflecte fidel conținutul cărții, cu atît mai mult cu cît este vorba de o lucrare de specialitate.

Just ! Iată deci considerentele care au determinat modificarea titlului celei de-a doua ediții : „100 de minute pentru frumusețe”.

Din nou un „dar” ! Oare ne referim numai la frumusețe ? Dar sănătatea ? Dar buna dispoziție ?

Să reflectăm puțin. Sănătatea înseamnă frumusețe. Buna dispoziție este tonică și agreabilă.

Să revenim deci la frumusețe. Dealtfel și vechiul cuvînt „farmec”, parțial sinonim cu frumusețea, era folosit într-o accepție mai largă...

*

Textul primei ediții n-a fost modificat în sensul excluderii unor capitole, ci, dimpotrivă, s-a îmbogățit ca urmare a aprofundării subiectului.

În concluzie : exerciții noi, speciale, cunoștințe suplimentare din domeniul alimentației, igienei, analiza detaliată a aspectelor oboselii, ca reflectare a unui fenomen specific contemporanității, și – bineînțeles – problema odihnei active, cîteva noțiuni de anatomie și fiziologie (elementare), descrierea cît mai exactă a caracterului aplicativ-utilitar al automasajului etc.

În ultimă instanță, această carte nu reprezintă o simplă lectură, ci un studiu cu importante implicații practice.

AUTOAREA



VINE
PRIMĂVARA

ÎNTÎLNIREA

○ stradă. Totul strălucea, cu un aer de sărbătoare, în lumina razelor de soare. În parcuri și vitrine, primele flori de primăvară își semnalau prezența.

Ana pășea ușor, animată de bucuria pe care soarele o oferă, darnic, tuturor femeilor, îmbrăcată într-un costum elegant, convinsă că privirile trecătorilor se vor opri cu interes și plăcere asupra siluetei ei zvelte.

Era mulțumită de această zi, de soare și de ea însăși. Buchețelul de violete prins cochet la reverul costumului răspîndea un parfum proaspăt, reconfortant.

În forfota pietonilor, Ana remarcă o femeie cu ochelari de soare și părul de o culoare nedefinită, ale cărui suvițe atârnavă neglijent de sub pălărie. Dar în mod deosebit îi atrase atenția mersul leneș, obosit.



Erau pe punctul de a trece una pe lângă alta, cînd necunoscuta a strigat-o :

— Ana !

Ana s-a oprit uimită.

— Nu mă recunoști ? A, desigur, din cauza ochelariilor. Și i-a scos repede, așteptînd reacția celeilalte.

Ana nu-și amintea chipul acestei femei, care, privită cu atenție, părea fără vîrstă. Probabil că se cunoșteau bine, din moment ce interlocutoarea insistă. Nu era exclus să fi fost cîndva chiar prietene intime. Se simțea stîmjenită. Pentru orice eventualitate, Ana zîmbi și spuse :

— Într-adevăr, nu te-am recunoscut. Și apoi, punînd mai multă siguranță în glas : Ce mai fac ai tăi ?

Ana spera ca din răspunsul celeilalte să se edifice pe deplin.

— Nimic deosebit. Locuiesc împreună cu soțul și copilul în Varșovia. Ana, nu te-ai schimbat deloc. Cîți ani să fi trecut de atunci ? Ultima oară ne-am văzut acum 10 ani, la examenul de stat. Erai îmbrăcată într-o frumoasă rochiță albastră din lînă. De curînd m-am întîlnit cu Barbara Olenska, colega noastră de facultate. Mi-a vorbit despre tine.

Ana făcu o scurtă trecere în revistă a celor 35 de colege de an. A, da ! Acum știe cine este.

— Irena !

Este într-adevăr Irena ! Ce schimbare ! Arată de parcă-i este mătușă. În cci 10 ani care au trecut de cînd nu s-au văzut, Irena s-a îngrășat cu aproximativ 20 de kilograme. Ana răsuflă ușurată.

— Îmi pare bine că te-am întîlnit. Vorbește-mi mai mult despre tine. Ai un băiat sau o fetiță ? Cu ce se ocupă soțul tău ? Sper că nu ești prea grăbită. Nu vrei să ne plimbăm puțin ? E o vreme splendidă !

În ultimul timp întîlnise cîteva foste colege, însă nici una nu arăta atît de rău. I se făcu milă de Irena. Scăldată în razele strălucitoare ale soarelui, părea incoloră, lipsită de viață.

— Ce-aș putea să-ți spun ? Irena încerca să temperze tonul însuflețit al Anei : Nimic deosebit... am un

băiat de 6 ani. Cu soțul nu mă înțeleg prea bine. În schimb locuim într-un apartament acceptabil. Nu lucrez nicăieri. Știi doar că treburile casnice nu reprezintă o slujbă. Mai câștig câte ceva cu dactilografia, nu prea mult, fiindcă nu-mi place să bat la mașină și dealtminteri nici n-am timpul necesar.

— Draga mea, duci o viață de vis ! Ar trebui să cînti de fericire. Privește în jur ! A venit primăvara !

— Sincer să-ți spun, nu prea văd nici un motiv de bucurie. Viața mi se pare atît de tristă și deprimantă !

-- Ce vorbești ! ? se impacientă Ana. O asemenea zi însoțită are efectul unui vin bun, cel puțin în ceea ce mă privește. Am senzația că toată lumea este a mea. Dar să începem cu tine. Sînt convinsă că am să-ți redau buna dispoziție.

Irena zîmbi imperceptibil.

— Mie ? Ce rost are ? Nu mai aștept nimic de la viață. Mă simt bătrînă.

— Bătrînă ? Iată ceva nou ! Este un cuvînt pe care nu-l cunosc. După părerea mea, există fete, femei și babe. Sper că nu te numeri printre ultimele. Nu, draga mea, o femeie la vîrsta ta nu are dreptul să facă asemenea afirmații. Și, în plus, îți permiți să mă incluzi și pe mine în aceeași categorie. Nu sînt deloc de acord. Sînt tînără și vreau să-mi mențin cît mai mult tinerețea.

— Oh, nu mă refeream la tine ! Arăți excelent, ești frumos bronzată, te îmbraci foarte elegant. Deși tăietura costumului este impecabilă, sînt înclinată să cred că de fapt talia ta îl pune în valoare. E o plăcere să te privească omul ! Dealtfel am observat aceeași impresie și pe chipurile trecătorilor.

— Bine, bine, Irena — o întrerupse Ana cu un gest nerăbdător — este suficient să vrei și ai să arăți la fel de bine. Am să fac din tine o femeie atrăgătoare, cu condiția să fii ascultătoare și să nu uiți că bărbații au atuul forței și puterea de atracție a satanei. Ca atare, arsenalul femeilor trebuie să fie mult mai puternic ; mă refer la frumusețea părului și a dinților, la suplețea corpului, la îngrijirea mîinilor (ca să nu mai vorbim de pi-

cioare !) și la multe alte detalii sau, dacă vrei, elemente. Cea mai eficientă armă, cunoscută încă din cele mai vechi timpuri — neglijată adesea de semenele noastre — care poate fi utilizată cu succes atât în atac, cât și în apărare, o constituie zîmbetul.

Tactica unor femei se reduce însă în exclusivitate la aplicarea unui mijloc — considerat infailibil — lacrimile. Personal, sînt adversara lor cea mai ferventă. În primul rînd, nu totdeauna au efectul scontat ; în al doilea rînd, nu orice femeie poate să plîngă la comandă ; în al treilea rînd, distrug farmecul întreținut cu atîta grijă.

În ceea ce privește zîmbetul, situația este cu totul alta. Nici o dificultate : contracția imperceptibilă a unui mușchi facial, relaxarea ușoară a altuia, expresivitatea ochilor — și iată scopul atins (mă refer la zîmbet, nu la modul de a cuceri un bărbat !). În plus, zîmbetul poate fi arborat într-o serie de situații : are efecte pozitive asupra șefului ierarhic, a conducătorului de tramvai, a coaforului și — ceea ce este mai important — asupra propriului soț. Aș putea să jur că-i zîmbești foarte rar soțului tău. Foarte rău ! N-ar fi exclus ca un asemenea soț, lipsit de căldura surîsului feminin, să uite în final că este bărbat.

Irena izbucni în ris.

— De astăzi am să-i zîmbesc soțului meu la fel ca în prima zi, spuse amuzată. Adineauri vorbeai despre picioare. Au început să mă doară. Nu sînt obișnuită cu mersul pe jos. Încep să-ți dau dreptate cînd afirmi importanța acestui „element“ al feminității — s-ar putea spune esențial — dar ce-i de făcut cînd natura nu te-a înzestrat cu picioare frumoase ?

— Picioare frumoase ?! o întrerupse Ana nerăbdătoare. Sînt cazuri în care, într-adevăr, femeile sînt deficiente la acest capitol, însă ele trebuie (fiindcă au posibilitatea) să poarte încălțăminte adecvată, să-și pună în valoare aceste segmente care doar în limbaj anatomic se numesc membre inferioare. Dacă te interesează, am să-ți fac o expunere mai detaliată.

MERSUL NU ESTE O ARTĂ FACILĂ, NICI LIPSITĂ DE IMPORTANTĂ

— **S**ă vedem acum, Irena, cum ai defini tu mersul? a întrebat-o Ana, după ce s-au așezat la una din mesele vesel colorate de pe terasa unui restaurant.

— Mersul? Mi se pare foarte simplu: modalitatea de deplasare dintr-un loc în altul cu ajutorul propriilor picioare. Poate fi asta o artă?!

Irena era sincer mirată.

— Ai să te convingi imediat. Se știe de mult că mersul nu este o artă facilă și — în ciuda aparențelor — comportă multe exerciții. Publicațiile din domeniul așa-numitei mecanici a mersului uman datează încă de la începutul secolului al XIX-lea, spre sfârșitul căruia a apărut o imensă lucrare, în cinci volume, intitulată „Mersul omului“.

Să nu-ți închipui însă că aceste probleme au stat doar în atenția unor specialiști în domeniul fizicii, biomecanicii, anatomiei și fiziologiei. O lucrare similară, dar de proporții mai reduse, a fost semnată de marele scriitor francez Honoré de Balzac. Ea reprezintă o succintă „Teorie a mersului uman“, publicată în anul 1833!

Îmbinând umorul cu argumentele științifice, Balzac își exprima nedumerirea în legătură cu orientarea preocupărilor umane spre descoperirea legilor care guvernează mișcarea astrilor cerești, a celor ce determină fluxul și refluxul mărilor și oceanelor, în timp ce principiile „unei mișcări specific umane, ca mersul“ n-au trezit interesul nimănui. De ce oare „a fost lăsat în urmă mersul omului“?

Noi nu vom comite asemenea eroare. Privește cu atenție femeile din jurul nostru. Vezi tînăra aceea cu căciuliță? Merge cu capul aplecat, cu picioarele prea depărtate și cu corpul ușor răsucit. Iată un mers „elegant“ de pe vremea bunicii. Sau bruneta aceea în costum bleu-gris. Arată splendid. Privește-i însă soldurile. Le mișcă foarte energic, înaintînd cu capul sus... Iar pașii sînt atît de mari! Groaznic!

— Mă bucur că nu trebuie să părăsesc scaunul. Sînt sigură că n-aș fi fost scutită de observațiile tale critice, spuse Irena, așezîndu-se și mai comod.

— Nici gînd. Să nu-ți închipui că, dacă stai pe scaun, nu pot să-ți descriu greșelile pe care le faci în timpul mersului. În primul rînd îți miști mîinile ca o moară de vînt. Prin analogie, brațele tale, cu coatele rigide, sugerează perfect aripile de lemn ale unei mori.

— Ana, cunoști vreo persoană care să meargă după placul tău?

— Destul de multe, dar, ceea ce este mai interesant, am impresia că și tu cunoști una. Îmi dai voie să fiu puțin lipsită de modestie?

Irena izbucni în rîs.

— Nici nu s-ar fi putut altfel. Pentru mine reprezinți chiar un model inaccesibil. Fiecare mișcare a ta este exact așa cum trebuie.

— Fiți amabilă și aduceți-ne două rulade mici cu fructe! comandă Ana.

Apoi, adresîndu-i-se Irenei:

— ...Și acum cred că este momentul să-ți țin o mică prelegere, continuă ea zîmbitoare. Te-ai convins că mersul nu este o artă ușoară, nici lipsită de importanță. Pentru femeile moderne, care, în lupta lor pentru un viitor mai bun, nu vor să rămînă în urma bărbaților, problema este foarte importantă. Femeia zilelor noastre, solicitată în multiple direcții, ar trebui să trateze mersul ca pe cel mai accesibil „sport“ — un fel de „demaraj“ natural înaintea zilei de lucru (în timpul căreia, de obicei, stă pe scaun), o mișcare plăcută în aer liber, un prilej de aerisire a plămînilor, un antrenament ușor pentru inimă.

Mai întâi am să-ți descriu modul în care procedez eu.

Ies din casă cu 20 de minute înaintea începerii lucrului. Nu folosesc nici un mijloc de transport în comun, cu atât mai mult cu cât, în general, așteptarea este destul de lungă. În felul acesta evit enervarea, economisesc nas-turii de la haine, pantofii (pe care nu mă mai calcă nimeni) și... știu că n-am să întârzii la slujbă. În plus, după cum vezi, un asemenea „marș” are o influență pozitivă asupra siluetei.

Presupun că te-ai convins de necesitatea de a umbla pe propriile picioare, în sensul strict al cuvîntului, bineînțeles nu numai o jumătate de oră pe zi.

În continuare, am să te învăț cum să mergi corect. Labele picioarelor trebuie să fie aproape paralele, cu vîrfurile ușor orientate în afară. Mai întâi se atinge pămîntul cu călcîiul sau cu tocul, apoi greutatea trunchiului este repartizată pe toată suprafața tălpii (cu vîrfurile ușor ridicate). Pasul ideal : nici prea mare, nici prea mic — adaptat la înălțimea corpului. De asemenea, este necesar ca în timpul mersului genunchii să nu rămînă îndoîți.

Ai observat că multe femei care poartă tocuri înalte umblă cu genunchii îndoîți? În felul acesta, chiar și persoanele tinere capătă alura unor bunicuțe.

În timpul mersului, șoldurile se mișcă alternativ : sus (în momentul în care piciorul liber se deplasează înaintea celui de sprijin) și jos (cînd piciorul pendulant atinge solul, efectuînd pasul următor). Prin urmare, nu este vorba de nici o „unduire” a șoldurilor.

Capul sus, umerii — drepți, brațele — libere (mai precis unul din ele, pentru că sub celălalt se află poșeta), ușor legănate.

Aș vrea să-ți atrag atenția asupra unei probleme foarte importante. Este contraindicată solicitarea permanentă a unuia din brațe pentru transportarea pachetelor mai grele sau a cumpărăturilor. În felul acesta se deformează silueta: unul din umeri este mai ridicat, iar coloana vertebrală se curbează în direcția celuilalt. Pentru a evita asemenea deficiențe este necesară solicitarea egală și simultană a ambelor brațe.

Dar să revenim la „marșul” nostru matinal. Pasul trebuie să fie ușor, elastic și destul de rapid. Te sfătuiesc să nu porți pantofi cu tocuri prea înalte. Ideali sînt cei fără toc, pentru că nu deformează aproape deloc laba piciorului. Iar papucii de casă trebuie să fie moi, nu numai spre a proteja covoarele, dar și pentru relaxarea picioarelor, acești răbdători și credincioși slujitori...

Îngrijirea rațională a picioarelor prezintă o mare importanță pentru estetica mersului.

Îți recomand ca, o dată pe săptămînă, să faci o baie fierbinte de picioare timp de 20 de minute după ce, în prealabil, ai turnat un pumn de sare în apă. Înainte de a le usca, trebuie frecate cu piatra ponce, iar după aceea — unse cu puțină cremă grasă („Niveea”, spray pentru picioare sau orice cremă obișnuită, în componența căreia intră mai puține săruri). Încearcă să aplici aceste

recomandări cînd ești foarte obosită și te vei simți ca un nou-născut. În afară de aceasta, sînt indicate o serie de exerciții speciale, care contribuie la formarea unui mers estetic.

1. *Mersul pe loc, fără desprinderea picioarelor de pe sol.* Stai cu picioarele paralele și ușor depărtate (aproximativ lungimea unei palme); te ridici pe vîrfurile picioarelor stîng. Pe timpul 1 piciorul stîng coboară, iar dreptul se înalță pe vîrf. La 2 — piciorul drept se sprijină pe toată talpa, stîngul



se ridică pe vîrf ș.a.m.d. Genunchiul piciorului sprijinit pe vîrf este ușor îndoit, iar celălalt perfect întins. Brațele pendulează ușor înainte și înapoi, îndoite puțin din coate. Tempoul exercițiului este foarte rapid.

2. *Rotări la nivelul articulației gleznei.* Stai pe scaun, picior peste picior. Laba piciorului liber (care nu este sprijinit pe sol) execută o amplă mișcare de rotație, repetată de 4 ori în ambele direcții, apoi schimbi piciorul de sprijin și reiei execuția.

3. *Purtarea unei greutate pe cap.* Exercițiul constă în transportarea, pe cap, a unor obiecte dintr-o cameră într-alta și susținerea lor, alternativ, cu o mîna și cu cealaltă. În momentul în care simți greutatea echilibrată, poți renunța la sprijinirea ei cu mîinile. În timpul exercițiului trebuie să menții umerii drepecți, iar bărbia ușor trasă în piept.

Exercițiul are o eficiență garantată. Este suficient să-ți amintești ținuta femeilor care duc pe cap ulcioare, coșuri ș.a., drepte și în același timp grațioase !

4. *Exerciții în timpul mersului.* Se pot efectua în jurul mesei sau trecînd dintr-o cameră în alta, astfel :

a) patru pași pe călcîie, patru pe vîrfuri (cît mai sus posibil), patru pași obișnuiți ;

b) ducerea piciorului drept înainte, atingînd solul cu călcîiul, urmată de ridicarea piciorului la o înălțime de 10—15 cm, atingerea solului cu vîrful și coborîrea tălpii trecînd în sprijin pe sol ; același lucru se execută apoi cu piciorul stîng. În momentul executării pasului, genunchiul piciorului care înaintează trebuie să fie perfect întins ;

c) pas alunecat, destul de lung, cu piciorul drept, urmat de doi pași mici înainte, apoi aceeași mișcare cu stîngul ș.a.m.d., ca în valsul boston.





Exercițiile 1 și 4 trebuie să le faci ritmic, numărându-ți „un, doi” sau „un, doi, trei”. Pentru ca să nu te împiedice în executarea corectă a mișcării, brațele trebuie să fie libere, iar capul și umerii drepecți.

5. Un alt exercițiu care îmbină plăcutul cu utilul este ștergerea dușumelei în ritmul unui cîntec transmis la radio sau înregistrat pe o bandă de magnetofon. Exercițiile de relaxare a mușchilor mai puțin solicitați, ca o consecință a vieții sedentare, vor constitui subiectul unui alt capitol, despre frumusețea siluetei pe care fiecare femeie dorește să și-o mențină.

*

Am început discuția noastră cu un citat din Balzac. În încheiere, aș dori să invoc cuvintele aceluiași mare scriitor : „Fiecare organ degenerază nu numai datorită supra-solicitării, dar și ca urmare a insuficienței mișcării”.

Acest citat ar trebui să stea în atenția telespectatorilor și a automobiliștilor, care uită adesea că mușchii reprezintă organe ale mișcării, a căror funcționalitate este condiționată de îndeplinirea unor cerințe „minimale”. O scurtă plimbare de seară nu numai că pune în mișcare mușchii și articulațiile, amortite de șederea prelungită, dar ventilează plămînii saturați de fumul țigărilor (consumate și în timpul șederii la televizor). De asemenea, inima celui care nu uită să se plimbe în fiecare seară își va exprima recunoștința printr-o bătaie mai ritmică, simbol al vitalității și energiei.



CUM TE SCOLI DIMINEAȚA?

— **S**înt curioasă cum te scoli dimineața și la ce te gîndești după ce te-ai trezit ? întrebă Ana, bănuind parcă răspunsul.

— Am convingerea că mă trezesc „neregulamentar“, iar în ceea ce privește gîndurile mele, prefer să le trec sub tăcere. Întotdeauna cînd trebuie să mă scol îmi vin pe buze cuvinte nu prea frumoase, mărturisi Irena, privind pe furiș spre prietena ei, care părea absorbită de mișcarea lentă a norilor pe cerul azuriu. Pornind de la detalii — continuă Irena — ar trebui să încep cu clopoțelul lăptarului care mă smulge din somn. Am luat însă hotărîrea de a nu mai lăsa sticlele la ușă.

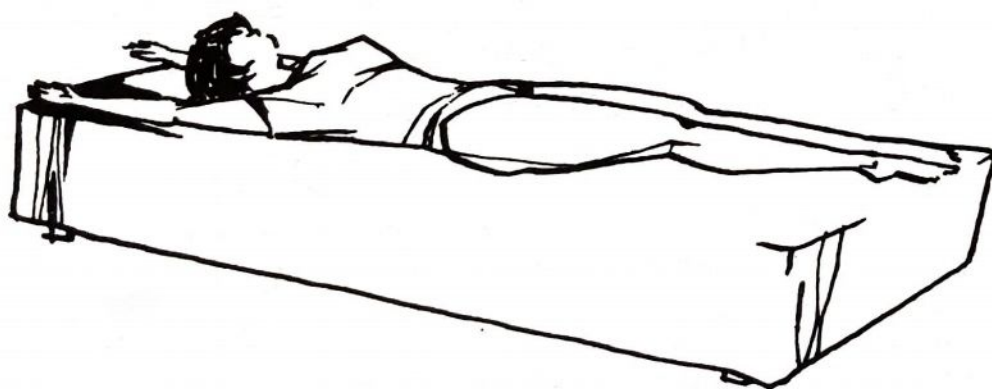
— Nici nu-i de mirare că te trezești furioasă dintr-un somn adînc (totdeauna ți se pare mai dulce cînd *trebuie* să te scoli). Eu procedez altfel. Ca să nu mă trezesc „singură“, pentru că aproape întotdeauna se întîmplă să fie prea devreme, am convenit cu lăptarul să mă sune imediat după ce a umplut sticlele. În acel moment știu că ar trebui să mă scol, însă nu sînt încă obligată să părăsesc patul. Deschid ochii mei frumoși, ușor adormiți, și verific dacă am fost trezită la ora convenită (cei care folosesc ceasul deșteptător ar trebui să-l țină în altă cameră, pentru ca trezirea să nu fie prea bruscă). Prin

urmare, mă scol la ora obișnuită, fără să sar din pat în întâmpinarea zilei care mă așteaptă. Primele acțiuni sînt următoarele :

5 minute destinate sănătății și frumuseții

Acest timp este afectat executării unui număr de cinci exerciții care pot fi efectuate și sub pătură, în cazul în care temperatura camerei este scăzută. Datorită lor îmi recapăt „forma” fizică și dispoziția de lucru, ceea ce, presupun, te interesează în egală măsură și pe tine.

Efectuarea celor cinci exerciții în poziția „culcat” facilitează funcțiile inimii și ale vaselor sanguine, care sînt foarte puțin solicitate în cazul în care activitățile cotidiene se desfășoară în pozițiile „stînd” sau „șezînd”. În plus, aceste exerciții de gimnastică fac trecerea de la odihna totală din timpul nopții la intensitatea regimului de viață (în poziție verticală), înlesnind adaptarea progresivă a sistemului circulator la noile condiții. Tempoul mișcărilor este lent, iar numărul repetărilor relativ mic. Singura activitate pregătitoare se reduce la îndepărtarea pernei de sub cap.

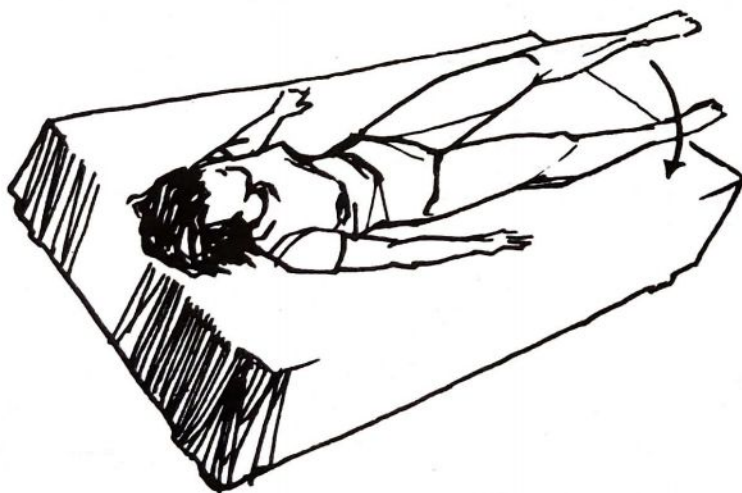


1. *Întinderea.* Însăși denumirea exercițiului sugerează mișcarea care urmează să fie executată. Din poziția culcat sub pătură, picioarele, cu genunchii și tălpile apropiate, se întind pînă la marginea patului. În același timp se ridică brațele deasupra capului și se întind energic în prelungirea trunchiului. După aceea, mușchii se relaxează

brusc, iar brațele revin lent la poziția inițială, cu palmele lipite de corp. Exercițiul se repetă de 3—4 ori.

2. *Atenție la bărbia dublă!* Ca măsură de prevenire se recomandă o serie de exerciții, printre care : ridicarea trunchiului în șezînd, cu capul ușor lăsat pe spate, mâinile pe lângă corp, palmele perfect întinse. Se numără rar pînă la cinci, în timp ce capul se apleacă înainte pînă cînd bărbia atinge pieptul. În continuare se lasă capul pe spate, menținîndu-se astfel cinci timpi. Deoarece respirația trebuie să fie normală în timpul exercițiului, se recomandă ca, inițial, să fie repetat de 3 ori, iar după cîteva zile să se ajungă la 10 repetări.

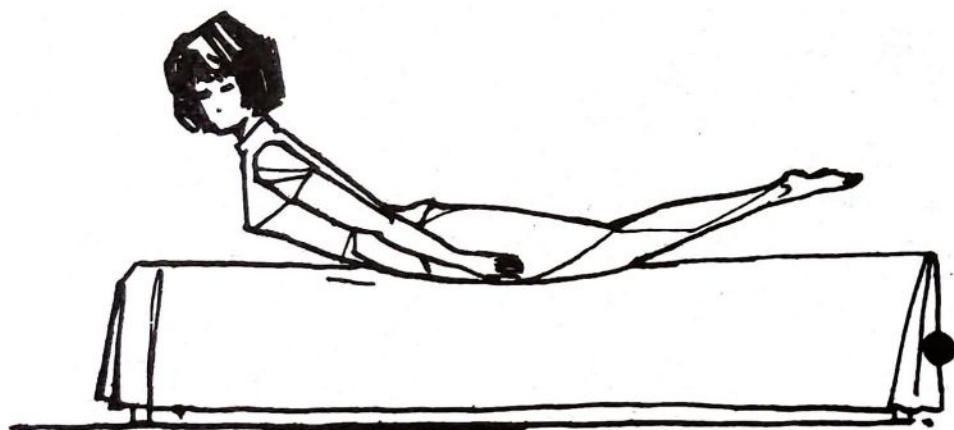
3. *O dată la stînga, o dată la dreapta.* Poziția inițială — culcat pe spate, cu brațele libere pe lângă corp. Printr-o mișcare lentă, se ridică piciorul stîng ușor îndoit din articulația genunchiului, se așază deasupra celui alt, care este perfect întins, apoi este readus în poziția inițială. Același exercițiu se efectuează și cu stîngul. Numărul repetărilor — 8 pentru fiecare picior.



4. *Bună dimineața, picioarelor!* Din poziția culcat pe spate, cu brațele pe lângă trunchi, se ridică ambele picioare cu genunchii întinși la o înălțime suficientă pentru a le zări vîrfurile, apoi sînt coborîte în poziția inițială. Exercițiul se repetă de 5 ori.

În continuare se execută cîteva mișcări cu labele în diferite direcții.

5. *M-am trezit!* Se trece la poziția culcat cu fața în jos; capul, răsucit spre dreapta, se sprijină pe obrazul stîng, brațele pe lîngă trunchi. Musculatura întregului corp este puternic contractată, pentru a permite exten-



sia ușoară a toracelui și a picioarelor (corectitudinea mișcării este marcată de o ușoară senzație de durere la nivelul mușchilor angrenați în acțiune). După trei răsuciri energice ale capului — spre stînga, dreapta, stînga — corpul revine la poziția orizontală, cu capul sprijinit pe obrazul drept. Exercițiul se reia de 4 ori (de 2 ori în fiecare direcție).

În final, te vei simți bine dispusă și dornică de a face cîteva pași în aer liber.

Nu-mi rămîne decît să adaug că exact așa procedează și o altă ființă care, după ce se trezește, se comportă ca și ruda sa îndepărtată — omul. Își îndreaptă lăbuțele, se întinde și-și contractă membrele inferioare. La sfîrșit deschide de cîteva ori gura, de parcă ar vrea să caște. Ghici cine este această rudă, mai precis verișoară, fiindcă este vorba de o „ea“ ?!

— Stai puțin... înălță Irena sprîncenele, în semn de adîncă meditație. După părerea mea, femeia modernă nu este decît o maimuțică fermecătoare, preocupată în primul rînd de aspectul ei exterior.

— Ești atât de departe de adevăr, încât mă simt tentată să-ți dezvălui una din tainele pe care le-am aflat de la... J. Huxley. Astfel își începe ziua un exemplar unic sub aspectul hărniciei și perfecțiunii organizatorice — furnica, al cărei regim de somn se reduce doar la trei ore. Și eu cred că noi, femeile, care avem atâtea trăsături comune cu furnicile, nu le vom permite să dețină monopolul în domeniul gimnasticii de dimineață.

Viața nu este o poveste frumoasă... ci o luptă (ce-i drept fără vărsare de sînge!), deosebit de grea pentru noi, femeile, reprezentante ale „sexului slab”. Mama-natură a avut grijă să atenueze puțin asprimea luptei pentru existență desfășurată de fiicele sale. Unele au fost însă mai favorizate decît surorile lor. Astfel, primele depun un efort minim pentru a-și scoate în evidență farmecul, în timp ce femeile din cea de-a doua categorie trebuie să muncească din greu pentru a corecta natura.

Dar, fiindcă fiecare luptă presupune utilizarea anumitor arme, femeia trebuie să-și mobilizeze întregul arsenal, completîndu-l eventual în funcție de necesități. Să începem deci :

mănușă de baie — aspră, se găsește în comerț sau poate fi improvizată dintr-un prosop mai vechi

o perie cu coadă — după frecarea spatelui se desprinde coada și peria se folosește la spălarea celorlalte părți ale corpului

două prosoape — preferabil din pînză de in, cu dimensiunile de 30×40 cm ; sînt utilizate pentru aplicarea diferitelor comprese

perie de cap — de preferință din păr de porc

periuță de față — micuță, rotundă și moale

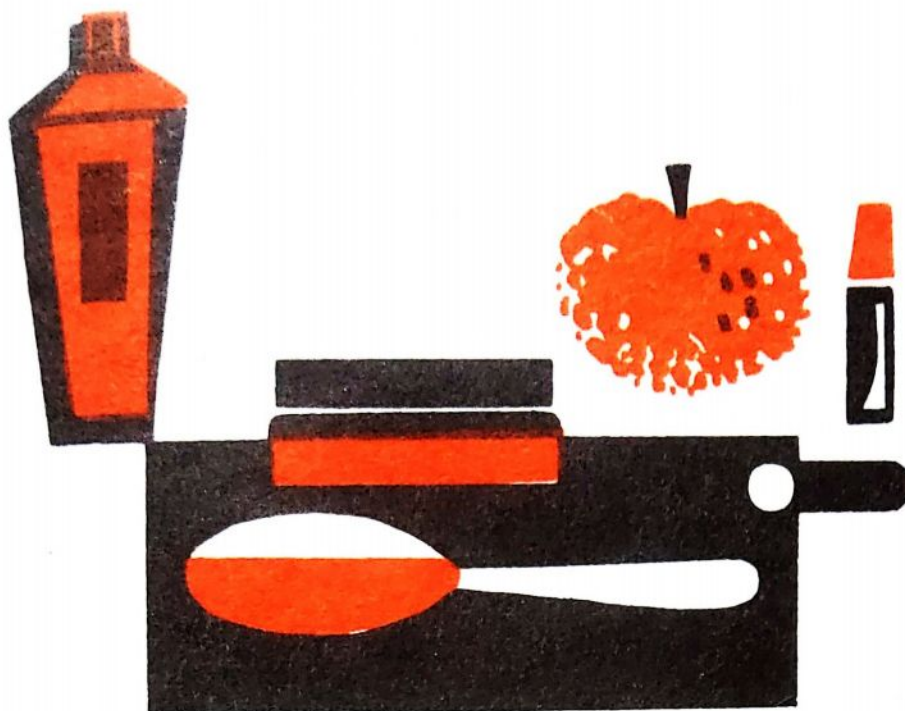
periuță pentru unghii

periuță de dinți

pieptene

trusă pentru unghii — sau cel puțin forfecuță și pilă

piatră ponce



pulverizator — cele mai practice sînt sticlutele de nylon, perfect etanșe, care se pot umple după golire

pensetă — pentru sprîncene

puf (moale) — pentru pudră

oglindă — cu mîner

pensulă subțire — pentru fardarea pleoapelor

un mic aparat special pentru răsucirea genelor (în anumite ocazii).

În afara acestor ustensile credincioase femeilor, mai este necesară o „bază materială” corespunzătoare. Printre cele mai importante obiecte menționez :

săpunul — de față și pentru corp — care trebuie ales în funcție de particularitățile pielii

laptele — sau un alt lichid pentru demachiaj

vata și șervețelele de hîrtie

crema nutritivă — de noapte

fondul de ten

pudra — puțin mai deschisă decît culoarea tenului

fardul — pentru obraji

alifia — pentru buze

o soluție lichidă sau cremă — pentru mîini

apa de colonie

spirtul salicilat

creionul dermatograf — pentru sprâncene

tușul — pentru gene

apa oxigenată

lacul de unghii — după preferințe

acetona -- pentru îndepărtarea lacului de unghii

deodorant — „spray“-uri diverse sau alte produse cosmetice

plantele medicinale — în primul rând mușețel, flori de tei, rozmarin, salvie, lavandă, hamei și hrișcă (pentru părul negru).

NU EXISTĂ FRUMUȘETE FĂRĂ SĂPUN, PERIE ȘI APĂ

— **F**ără să fiu o femeie vanitoasă și superficială, uneori — mi-e greu să recunosc chiar față de mine însămi — aș vrea să fiu frumoasă, spuse Irena, cu o umbră de regret în glas.

— Frumoasă? Phi! Ai impresia că în ceea ce privește femeia, frumusețea contează cel mai mult?! ripostă Ana. Mie mi se pare... Nu, de fapt sînt absolut sigură, că cel mai important „secret“ al frumuseții este acel farmec inefabil, greu de definit, care n-are nici o legătură cu frumusețea propriu-zisă. Bineînțeles, el nu exclude o anumită estetică a aspectului exterior. Să nu-mi spui că această estetică nu depinde de noi însene.

Să luăm, de exemplu, fața. Frumusețea ei poate fi înlocuită cu succes de o expresie plăcută și atrăgătoare, care solicită din partea femeilor un efort minim.

— Bineînțeles... o întrerupse Irena. Este suficient să mergi la un cabinet de cosmetică de două ori pe lună și să plătești mai știu eu cît pentru tratament, plus o cremă *Elisabeth Arden* sau *Ponds*.

— Cine are timp și bani își poate permite și luxul acesta, cu condiția să locuiască într-un oraș mai mare. Din păcate, există sute de mii de femei care nu îndeplinesc cele trei condiții.

— Și atunci?!

— Se recurge la resursele... interne.

— Mi-ar plăcea foarte mult să „răspund“ de îngrijirea propriului meu ten.

— Este suficient să vrei. Ascultă-mă cu atenție. Am să-ți împărtășesc toate cunoștințele de care dispun și,

ceea ce este mai important, am să-ți dezvălui metodele mele.

Din fericire, amîndouă avem tenuri normale. Se știe că un ten foarte gras sau excesiv de uscat presupune o îngrijire specială, uneori chiar tratament medical. În asemenea cazuri este necesară consultarea unui medic dermatolog specializat în cosmetică.

În primul rînd trebuie să iei în considerație o recomandare foarte importantă : toate metodele de întreținere a tenului se extind și asupra îngrijirii gîtului. Numeroase femei uită de existența lui, iar atunci cînd constată efectele este, de cele mai multe ori, prea tîrziu.

Îngrijirea gîtului este recomandabil să înceapă încă de la vîrsta de 25 de ani. Aceasta nu înseamnă că celelalte femei, de 30, 40 de ani (și chiar mai mult), care au neglijat întreținerea lui, trebuie să dispere. Mai bine mai tîrziu decît niciodată !

Cel mai important principiu, s-ar putea spune fundamental pentru frumusețe, îl constituie curățenia exemplară, chiar exagerată.

Spălarea feței și a gîtului

În primul rînd, înainte de a atinge fața trebuie să te speli pe mîini. Chiar dacă dimineața ai făcut curățenie generală în apartament, pînă seara s-a depus suficient praf, la care se adaugă cel de pe stradă, din magazine, deci o mare cantitate de bacterii mai mult sau mai puțin dăunătoare. După ce-ți speli mîinile, te demachezi ; crema de zi, pudra, rimelul și rujul de buze trebuie „răscolite“ puțin înainte de a le înlătura definitiv prin spălare. Prin urmare, aplici pe față un strat subțire de cremă grasă sau lapte demachiant, iar după 15 minute îl înlături ușor cu mici tamponane de vată sau cu șervețele de hîrtie. Chiar dacă te fardezi foarte discret, se recomandă aceeași operație, pentru că astfel îndepărtezi mai ușor praful și secrețiile pielii (transpirație, grăsime) depozitate în timpul zilei.

În continuare, apelezi la apă și săpun. Un produs cosmetic de neînlocuit îl constituie apa de ploaie sau cea

de izvor. De asemenea, este foarte indicată apa fiartă și răcită, mai puțin „tare” decât cea de la robinet, însă nu toate femeile dispun de timpul necesar în acest scop. S-ar mai putea folosi și boraxul cosmetic (o linguriță la o jumătate de lighean cu apă), dar, în ultimă instanță, te poți limita la apa de la robinet. Din nou îți atrag atenția asupra unui principiu — pînă la 25 ani se recomandă apa caldă pentru spălarea feței, iar după această vîrstă — apa călduță (bineînțeles dacă tenul nu este gras).

Calitatea săpunului trebuie să fie cît mai bună, însă poate fi folosit și cel anume fabricat pentru copii.

O dată pe săptămînă (în timpul verii de două ori) mă spăl pe față și pe gît cu o periuță specială, rotundă. După ce o săpunesc bine, îmi șterg mai întîi fruntea, apoi obrații și gîtul, prin mici mișcări circulare. În timpul acestei operații, periuța trebuie clătită de mai multe ori. Mișcările pornesc totdeauna din centru (linia de simetrie) spre exterior. În acest fel se curăță foarte bine pielea și, în același timp, se efectuează un masaj delicat.

Zilnic îmi spăl fața și gîtul cu apă călduță și săpun, apoi, pentru că am depășit vîrsta de 25 de ani (te implor însă să nu spui nimănui!), mă limpezesc cu apă foarte rece.

La sfîrșit îmi usuc fața și gîtul. Reține : nu mă șterg pe față, ci mă „usuc”, apăsînd ușor, cu ambele mîini, prosopul (bineînțeles foarte curat).

Folosirea cremelor

Înainte de uscarea completă a pielii, aplic, cu degetele mijlocii ale fiecărei mîini, puțină cremă nutritivă (de noapte), pe care o răspîndesc prin ușoare mișcări pe toată suprafața feței și a gîtului. Mișcările simultane





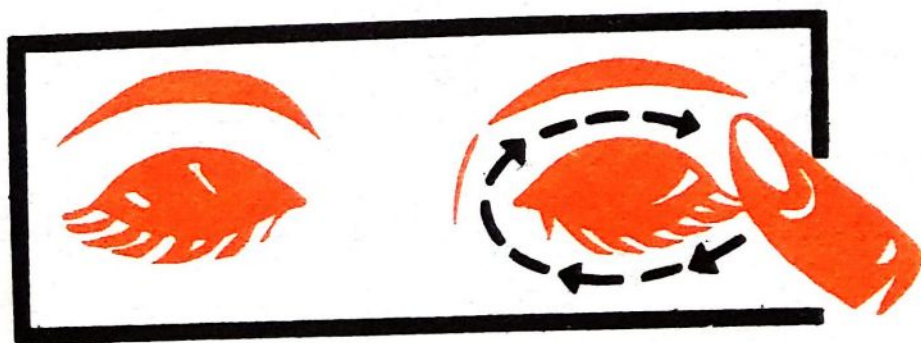
ale ambelor mâini au ca punct de plecare axa longitudinală a feței (și a gâtului), de unde se îndreaptă oblic în jos și spre exterior; deci, în primul rînd fruntea, apoi obrazii, maxilarele și, în final, gîtul (de la maxilarul inferior în jos). În continuare, aștept ca pielea să se îmbibe cu cremă, apoi înlătur surplusul cu o bucată de vată.

Mai sînt însă o serie de amănunte pe care este necesar să le cunoști :

Pleoapele. Îngrijirea pielii delicate a pleoapelor inferioare și superioare impune o atenție deosebită; crema trebuie aplicată printr-o ușoară apăsare cu degetul mijlociu, a cărui forță este relativ mică în comparație cu celelalte.

Ungerea pleoapelor (cantitatea de cremă poate fi mai mare) se face prin ușoare mișcări circulare. Bineînțeles, ochii trebuie să fie închiși, iar mușchii pleoapelor relaxați. Începem de la extremitatea ochiului, continuăm cu pleopa inferioară, în direcția nasului, apoi trecem la cea superioară, revenind în final la punctul de plecare. Se recomandă ca extremitățile ochilor, unde se formează „laba gîștii“, să fie masate mai puternic.

La sfîrșit, se apasă energic pleoapele cu trei degete, care se desprind apoi brusc (fără ca degetele să alunece pe suprafața pielii).



Bărbia. După aplicarea cremei, răspîndirea ei uniformă pe toată suprafața pielii se realizează într-un anumit fel: cu dosul palmei (ca în figură) prin mișcări mai energice. Este mai comod ca partea stîngă a bărbiei și porțiunea inferioară a obrazului respectiv să fie unse cu mîna dreaptă și invers. Crema se impregnează în piele prin efectuarea unor mișcări ce pornesc dinspre centru spre exterior.



Gîtul. Ca și pleoapele, gîtul se masează ușor cu degetele răsfirate, sensul mișcării fiind de sus în jos, respectiv de la maxilarul inferior pînă deasupra claviculelor.

Operația se aseamănă cu cea de repartizare uniformă a cremei, cu mențiunea că durata ei este mult mai mare. Cremele utilizate în acest scop sînt foarte variate, în funcție de sezon (asupra acestui subiect vom reveni într-un alt capitol).

Cremele nutritive nu trebuie folosite zilnic; din cînd în cînd este necesar ca pielea să se odihnească, pentru a respira și a secreta grăsimi naturale.

Reține că atît „subalimentația” pielii și uscarea ei excesivă (lipsa cremelor), cît și „supraalimentarea” (excesul de creme și utilizarea lor permanentă) constituie o mare greșeală.

— Aplicarea cremei și apăsarea degetelor pentru a o im-



pregna în piele nu reprezintă de fapt un masaj ? întreabă Irena.

— O, nu ! Este doar ceva apropiat. Masajul propriu-zis al feței și gâtului nu poate fi realizat prin mijloace proprii. În acest scop se apelează la serviciile unei persoane calificate — cosmeticiana. Lipsa cunoștințelor necesare pentru masarea corectă a feței și a gâtului poate avea consecințe destul de neplăcute. Prin urmare, nu te sfătuiesc să te automasezi ; este suficient să folosești cremele nutritive și să accelerezi circulația sanguină prin apăsarea și lovirea ușoară a pielii.

Baia de aburi

Demachierea și spălatul curăță pielea feței și a gâtului doar superficial. Din când în când (în cazul tenului normal, de două ori pe an sau o dată pe lună pentru tenul gras), este necesară curățirea generală a pielii prin intermediul băii de aburi.

Îți strângi părul sub o cască de baie sau îl legi cu un prosop subțire. Stai cu fața deasupra unui vas (lighean) mic în care ai turnat în prealabil apă fierbinte. Acoperi capul și ligheanul cu un prosop sau o bucată de pânză.

Operația durează 10 minute, timp în care apa trebuie să se mențină fierbinte. Pentru deschiderea porilor este suficientă această simplă operație. Dacă vrei să-ți îmbroștezi tenul (sau dacă pielea este iritată) poți înlocui apa cu ceai de tei sau mușetel.

Baia de aburi este recomandabilă înainte de a aplica masca, pentru că porii deschiși favorizează pătrunderea cremei în straturile mai profunde ale pielii.



V R E I S Ă A I
O S I L U E T Ă
F R U M O A S Ă ?

— **C**osmeticiană, croitoreasă, coafeza ! Majoritatea femeilor consideră că aceste trei persoane asigură o înfățișare estetică. Bineînțeles că au dreptate în mare măsură, nu însă la modul absolut. Indiferent de frumusețea coafurii și a tenului, aplecarea capului, subliniată de cutele transversale de pe gît, creează o impresie neplăcută. Dacă se mai adaugă și viciile posturale (care, din păcate, nu pot fi ascunse nici de cea mai elegantă croială a rochiei), tabloul final nu este prea agreabil, deși această abatere de la linie se întâlnește foarte frecvent, începând Ana o nouă „prelegere“.

— Știu că umerii mei nu rezistă la tăișul criticii tale, iar în ceea ce privește poziția capului, mi-ai atras de cîteva ori atenția... oftă Irena cu o mină abătută. Explică-mi, te rog, ce înțelegi prin acele „abateri de la linie“ întâlnite la femei ? Presupun că ai să mă înveți și ce trebuie să fac pentru a le evita.

— După părerea mea — răspunse Ana — prima cauză constă în faptul că femeile fac mult mai puțină mișcare decît bărbații. Acest aspect, constatat încă de la o vîrstă foarte fragedă, se perpetuează pînă la adînci bătrînețe. Din păcate, bărbații continuă și în prezent să dețină supremația în domeniul practicării sportului. Dar sper — adăugă ea repede — că-i vom depăși și în această privință !

În majoritatea cazurilor, rezultatul lipsei de mișcare

— mișcare în accepția de activitate sportivă — se concretizează printr-o poziție incorectă și în același timp inestetică. N-ai observat că, în general, femeile se caracterizează printr-o postură deficitară ?

Poziția corectă a corpului nu este însă condiția esențială a frumuseții siluetei. Trebuie să reții faptul că formarea ținutei corecte presupune minimum de efort muscular și, totodată, asigură condiții optime de activitate funcțiilor organelor interne ; mă refer în primul rînd la respirație, circulație, digestie și secreție.

— Vrei să-mi explici care sînt cerințele formării unei poziții corecte ?

— Bineînțeles. Este necesară cunoașterea idealului spre care se tinde, a modelului.

Prin urmare : capul drept (nici aplecat, nici lăsat pe spate), pieptul înainte, spatele drept (curburile naturale ale coloanei vertebrale trebuie să fie diminuate), abdomenul „supt“, genunchii întinși (numeroase femei nu numai că stau, dar chiar umblă cu genunchii ușor îndoiiți).

În ceea ce privește incorectitudinea ținutei, ți-am descris-o destul de plastic la începutul conversației noastre. Pe scurt, însă, atitudinea corporală incorectă creează impresia unui om obosit, indispus.

Persoanele cu o constituție normală care prezintă însă deficiențe posturale au posibilitatea de a le corecta prin efectuarea unor exerciții corespunzătoare, a căror finalitate constă în formarea deprinderii de a merge corect. În cazul adulților, fixarea acestei deprinderi este corelată cu autoeducarea conștientă...

— Un moment ! Scuză-mă — o întrerupse Irena — ai vorbit despre anumite exerciții, însă nu mi-ai dat nici un exemplu.

— În ceea ce te privește, nu ai nevoie de un complex de exerciții speciale. Sînt convinsă că vei face cîteva mișcări acasă, apoi plimbări pe jos în fiecare duminică, vei înota etc. În acest scop poți folosi diferitele publicații în legătură cu gimnastica zilnică pentru femei. După părerea mea, cea de-a doua cauză a incorectitudinii atitudinii

corporale a femeilor o constituie specificul activității profesionale, care nu solicită efort fizic intens în timpul celor 8 ore de lucru.

ȘEZI PREA MULT ?

Activitatea sedentară a funcționarilor așezate la birourile lor, a profesoarelor la catedră, a muncitoarelor aplecate asupra războaielor de țesut etc. presupune o poziție cu capul aplecat, umerii aduși în față, picioarele îndoite la nivelul articulațiilor șoldurilor și ale genunchilor.

Se scurg astfel zile, săptămîni, ani de muncă... Nu trebuie omiși nici anii copilăriei, cînd fetele stau ghemuite în băncile școlii (mai ales în cazurile în care doresc ca prezența lor să nu fie observată !).

Închipuie-ți că încă de la sfîrșitul secolului al XVI-lea s-a subliniat necesitatea practicării exercițiilor de gimnastică de către toți oamenii a căror activitate avea un caracter sedentar. În perioada respectivă, problema sedentarismului a constituit doar obiectul unor considerații teoretice. Extinderea exercițiilor fizice în școală, în marile întreprinderi industriale etc. a fost inițiată înainte de începutul celui de-al doilea război mondial, însă abia în ultimele decenii i s-a imprimat activității sportive caracterul de masă, în sensul strict al cuvîntului.

În afara practicării exercițiilor de prevenire a deficiențelor posturale, foarte frecvente la persoanele care desfășoară o activitate sedentară, trebuie acordată o atenție deosebită igienei muncii. Prin urmare, se impune înlăturarea cauzelor care contribuie la formarea unei ținute incorecte, și anume : iluminatul necorespunzător al locului de muncă, dimensiunile mesei de lucru (prea înaltă sau prea joasă), înălțimea scaunului, a cărui formă nu permite relaxarea mușchilor ; toate aceste neajunsuri au drept consecință apariția spatelui rotund.

În ceea ce privește exercițiile de menținere sau de corectare a poziției corpului, practicarea lor trebuie începută neîntîrziat.

Exerciții pentru musculatura gâtului

Frumusețea siluetei sau, cum se exprimă specialiștii, atitudinea corporală corectă este condiționată în mare măsură de poziția corespunzătoare a capului, de mobilitatea și dezvoltarea musculaturii gâtului. Realizarea acestor cerințe este posibilă prin efectuarea unor exerciții speciale. Bineînțeles, efectul lor nu este imediat sesizabil, însă după o lună de practicare sistematică a acestor exerciții rezultatele vor putea fi observate chiar de către cei interesați.

1. Din poziția șezînd cu spatele drept, genunchii îndoiți, apucat cu mâinile de genunchi, se execută extensia trunchiului, lăsînd capul mult pe spate și revenire. În timpul extensiei, nu ridică tălpile de pe sol și nu depărta genunchii. Pe de altă parte, la revenire capul se apleacă înainte, cu bărbia în piept, mișcare care este însoțită de expirație. Exercițiul se repetă de 10 ori.



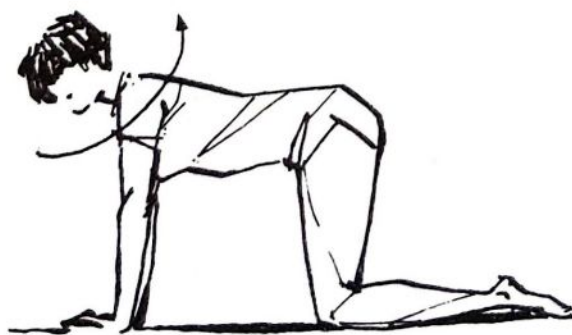
Aparent, eficiența nu este prea mare, iar intensitatea este relativ mică. În realitate, exercițiul prezintă o importanță deosebită, datorită celor trei efecte pe care le are : îndreptarea spatelui și a cefei și dezvoltarea musculaturii bărbiei. Referitor la acest ultim aspect, adică încordarea musculaturii, lucrul este ușor de verificat prin palparea bărbiei cu una din mâini, în timpul aplecării capului pe spate.

2. Din șezînd încrucișat („turcește“), cu spatele drept, se apucă labele picioarelor cu ambele mîini. Pe timpul 1 se execută o răsucire energetică a capului spre stînga, pe 2—3 — aceeași mișcare, dar mai amplă, iar pe timpul



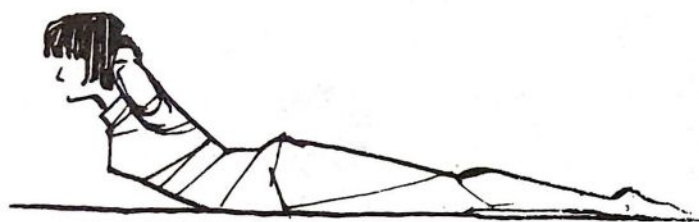
4 — revenire în poziția inițială. Exercițiul se efectuează și în partea dreaptă; numărul repetărilor în ambele direcții este de 4 pînă la 6.

3. Poziția inițială: pe patru labe, distanța dintre palme fiind echivalentă cu lățimea umerilor, degetele orientate înainte, trenul inferior alcătuind un unghi drept cu trunchiul. Se execută rotarea capului de 4 ori, înce-



pînd în jos, apoi spre dreapta, pe spate, spre stînga ș.a.m.d. Exercițiul se repetă de 3—6 ori în ambele direcții. Mișcările de rotare a capului se fac cu amplitudinea maximă posibilă.

4. Culcat* înainte, mâinile încleștate la ceafă, coatele trase înapoi și fruntea sprijinită pe podea. Se execută extensia capului și a trunchiului înapoi, urmată de reve-



nirea la poziția inițială, cu fruntea sprijinită pe podea. Respirația se efectuează în timpul extensiilor. Exercițiul se repetă de 8—10 ori.

5. Șezînd cu picioarele încrucișate, spatele drept, brațele îndoite cu coatele lateral, pumnii strînși, așezați unul peste altul, susțin bărbia. Din această poziție se execută



aplecarea capului înainte, opunînd rezistență cu brațele. După repetarea mișcării de 4 ori, brațele sînt lăsate liber în jos timp de cîteva secunde, apoi se reia mișcarea. Respirația se efectuează în momentul revenirii capului la poziția inițială. Numărul repetărilor : 6—8 ori.

* Se recomandă ca toate exercițiile efectuate din pozițiile șezînd și culcat să se facă pe o pătură specială. Dușumeaua nu este întotdeauna foarte curată și, în plus, senzația resimțită în contact cu suprafața ei rece nu este prea plăcută. Or, gimnastica de dimineață trebuie să fie cît mai reconfortantă.

Exerciții de îndreptare a spatelui

— Spatele cambrat conferă femeilor nu numai un anumit farmec, dar, în același timp, le întinerește cu câțiva ani. O siluetă juvenilă presupune o ținută corectă, cu spatele foarte drept. Nu mă refer în exclusivitate la femeile mature sau la cele care au depășit prima tinerețe, deoarece există și foarte multe fete a căror ținută este deficitară. Uneori, urmărind cu privirea două femei aparținând unor generații diferite, este foarte dificil să ghicești, după siluetă, care dintre ele este mama și care fiica.

Exercițiile descrise anterior au o anumită influență asupra spatelui, însă acțiunea lor este relativ redusă.

Am să-ți prezint câteva exerciții cu efect dinamic, activ, asupra mușchilor spatelui, a relaxării musculaturii toracice și a îndreptării coloanei vertebrale.

Dar înainte de a descrie exercițiile respective, aș vrea să-mi răspunzi la o întrebare. Spune-mi, te rog, ce înseamnă „stînd“ ?

— Este o poziție adoptată foarte frecvent : la „coadă“, în stații, în timpul discuțiilor cu o persoană respectabilă...

— Un moment ! M-am convins că nu știi nimic. Ascultă-mă cu atenție. „Stînd“ reprezintă acea poziție a corpului pentru menținerea căreia sînt angrenați toți mușchii. Nici nu-ți închipui cît de mare este consumul energetic al organismului în poziția stînd comparativ cu celelalte. Ce rezultă din aceasta ? Ceea ce încercam să-ți demonstrez mai sus. Mușchii lucrează. În concluzie, această poziție poate fi utilizată în practicarea exercițiilor fizice. În plus, prezintă o importanță deosebită pentru formarea unei ținute corecte.

— Asta nu ! E prea mult ! Nu poți să-mi pretinzi să-ți ofer un spectacol în timp ce stau la rînd !

— Să nu exagerăm ! Ascultă ! Închipuie-ți că stai la rînd sau în stație. Vei adopta poziția stînd : apropii călciele, depărtezi vîrfurile picioarelor, ridici capul, tragi ușor bărbia înapoi, îndrepti spatele, întinzi perfect genunchii și... cu asta s-a încheiat exercițiul.

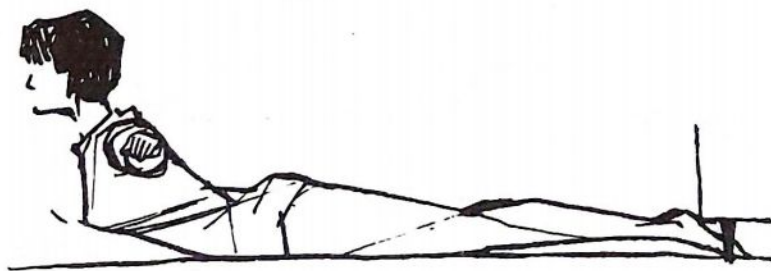
După o scurtă menținere a acestei poziții, urmează destinderea tuturor mușchilor și deplasarea ușoară a piciorului drept oblic înainte. În continuare, revii la poziția inițială, reiei exercițiul și pentru relaxare duci piciorul stâng oblic înainte. Exersînd astfel (timpul de care dispui este, în general, suficient), la comanda „drepti — repaus“, nici nu-ți dai seama cînd îți vine rîndul. În plus, n-ai irosit nici o clipă din timpul tău prețios.

...După acest început — atît de important pentru frumusețea și corectitudinea siluetei — să trecem la efectuarea exercițiilor speciale.

Aha ! Apropo de „trecere“, aș mai avea ceva de spus. Plecarea de la magazin ar putea fi, de asemenea, utilizată ca exercițiu de formare a unei ținute corecte. Pășești demn, cu capul sus, pieptul înainte, făcînd fiecare pas din „șolduri“, nu din genunchi — ca o adevărată regină a delicateșelor (sfîrșitul digresiunii !).

În fine, am ajuns la exerciții.

1. Culcat înainte cu brațele îndoite din articulația cotului, palmele suprapuse și fruntea sprijinită pe ele. Piciorarele sînt drepte, cu vîrfurile întinse, tălpile apropiate (pentru a reduce dificultatea exercițiului, vîrfurile pot fi fixate sub canapea sau șifonier).



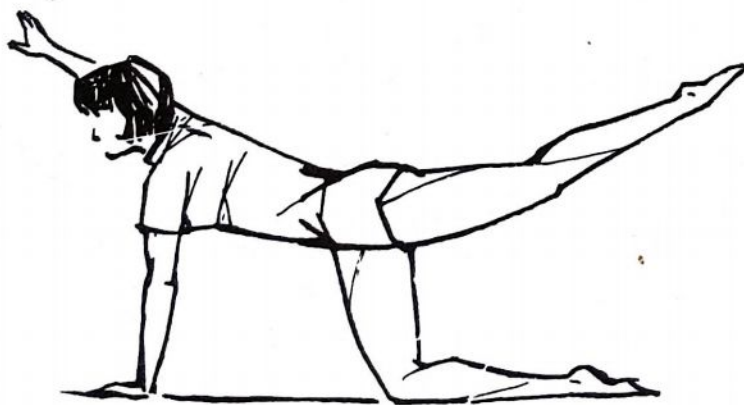
Se execută extensia părții superioare a trunchiului, concomitent cu întinderea brațelor lateral. Sînt contraindicate atît ridicarea bărbiei, cît și lăsarea brațelor în jos. În continuare urmează revenirea la poziția inițială. Respirația se efectuează în timpul extensiei trunchiului. Se repetă exercițiul de 6—10 ori.

2. Culcat pe spate, cu genunchii îndoiți (tălpile cît mai apropiate de șezută), brațele pe lîngă corp (palmele întinse pe podea). Sub cap se poate așeza o pernă, o pătură răsucită sub formă de sul sau ceva similar. Exercițiul constă în extensia toracelui cu sprijin pe cap și palmele



rezemate de sol. Este foarte important ca bazinul (pînă în regiunea taliei) să nu se desprindă de podea. Se inspiră în timpul extensiei. Numărul de repetări : 6—8.

3. Pe genunchi cu sprijin pe palme (în patru labe), brațele și trunchiul formează un unghi drept. Distanța dintre brațe este echivalentă cu lățimea umerilor, palmele sînt orientate cu degetele înainte, iar genunchii ușor depărtați. Se execută simultan ridicarea brațului drept și a piciorului stîng, perfect întins (cumpănă pe genunchi),



la o înălțime cît mai mare, apoi se revine la poziția inițială. În continuare, mișcarea se execută alternativ cu brațul și piciorul opus. Exercițiul se repetă de 6—8 ori, cu inspirație în timpul ridicării brațului și piciorului.

4. Stînd cu picioarele ușor depărtate (sau apropiate) în fața unui scaun, a ferestrei etc., la o distanță de aproximativ doi pași : ridicarea brațelor înainte, sprijinind mîinile pe scaun, de exemplu, distanța dintre ele fiind ceva mai mică decît lățimea șoldurilor, și aplecarea trunchiului

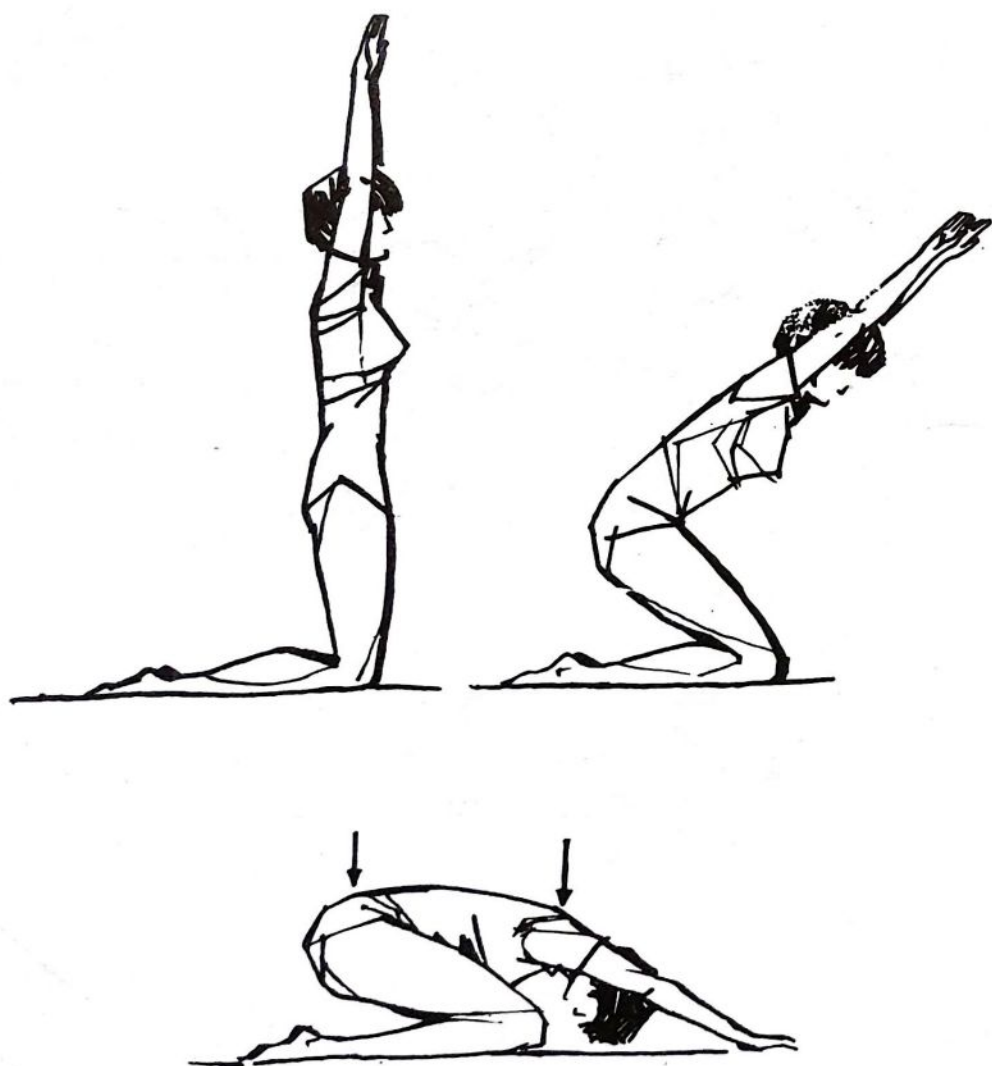


înainte (la unghi drept față de șolduri). Brațele trebuie să fie perfect întinse din articulația cotului, picioarele de asemenea, spatele drept, capul ușor înclinat. Din această poziție se efectuează aplecări ritmice mai ample, adică arcuiri din articulațiile umerilor (sus-jos).

În timpul exercițiului se numără, în gînd : „unu“ — ridicarea brațelor, inspirație și „doi“ — aplecarea trunchiului înainte ; „trei, patru, cinci“ — arcuiri cu expirație ; „șase“ — revenire la poziția inițială. Numărul repetărilor variază între 4 și 6.

5. „Plecăciunea japoneză“. Pe genunchi (cu tălpile apropiate) : ridicarea brațelor (palmele orientate înainte) cu inspirație, spatele drept, capul sus ; aplecarea lentă a trunchiului înainte, trecînd în poziția șezînd pe călcîie, pînă palmele ating solul și expirație. Mișcarea se efectuează exclusiv din articulațiile șoldurilor și ale genunchilor. Atît brațele, cît și capul trebuie menținute în aceeași poziție pe tot parcursul exercițiului. În momentul atingerii genunchilor cu pieptul, mușchii spatelui se relaxează. După aplicarea palmelor pe dușumea, se relaxează mușchii brațelor, concomitent cu relaxarea gîtului.

Revenirea la poziția inițială (în genunchi) se execută prin desprinderea palmelor de podea, concomitent cu contractarea mușchilor spatelui, acțiuni urmate de îndrepta-



rea lentă a trunchiului pe verticală. În final, brațele coboară liber pe lângă trunchi. Este recomandabilă repetarea exercițiului de 4—8 ori.

Exerciții pentru musculatura abdominală

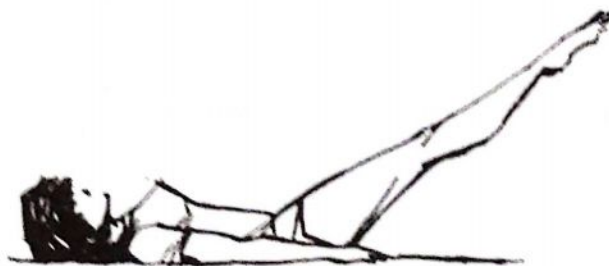
— Cred că-ți amintești de diversele mode, trecătoare de altfel, care scoteau în evidență sau mascau șoldurile și bustul. Este remarcabilă receptivitatea femeilor, care, în

funcție de fluctuațiile modei, cultivă plenitudinea formelor sau suplețea siluetei. Evident, existența șoldurilor și a bustului nu poate fi respinsă ; în ceea ce privește abdomenul proeminent, însă, el n-a fost niciodată „la modă“, cel puțin în Europa. Din moment ce există tendința de imitare (aproape fiecare femeie visează să semene cu B.B., C.C. sau Sophia Loren), ar fi bine să adoptăm ceea ce este într-adevăr frumos, și anume suplețea corpului.

Primul și cel mai important pas în acest sens îl constituie fortificarea musculaturii abdominale.

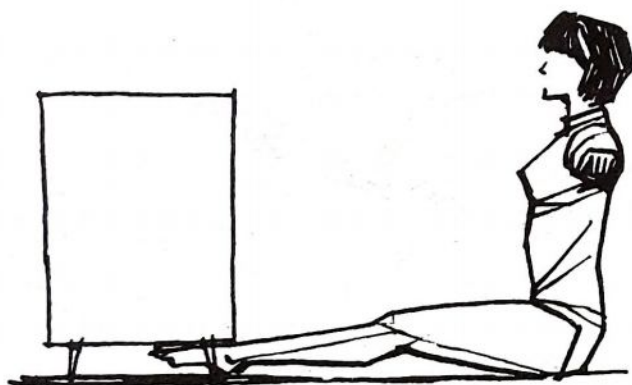
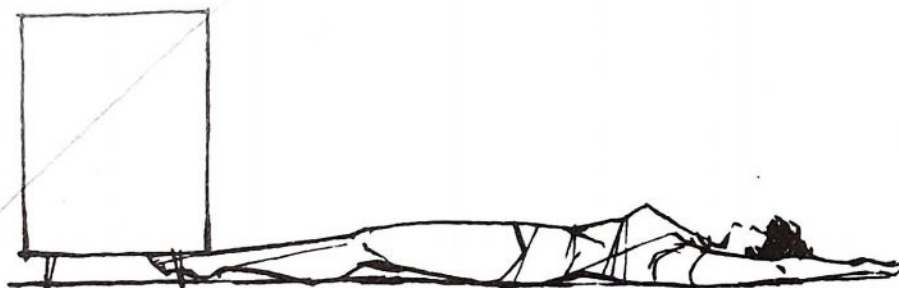
Iată câteva exerciții a căror practicare sistematică asigură înlăturarea surplusului de grăsime de pe abdomen.

1. Culcat pe spate, brațele întinse pe lângă trunchi, cu palmele sprijinite pe podea : ridicarea picioarelor perfect

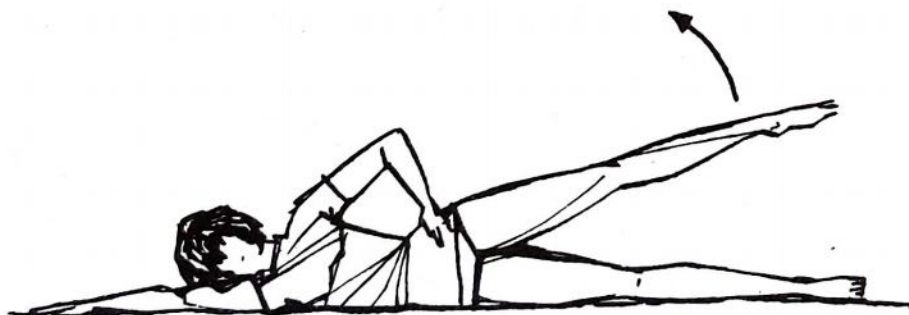


întinse la o înălțime de circa 30 cm. După două atingeri ușoare ale tălpilor una de cealaltă, picioarele coboară lent în poziția inițială. Exercițiul se repetă de 6—8 ori.

2. Culcat pe spate, cu brațele întinse deasupra capului : ridicarea energică a trunchiului și trecere în poziția șezînd (este contraindicată desprinderea tălpilor de pe dușumea ; de aceea la început se recomandă fixarea virfurilor sub un dulap sau o canapea). În continuare, îndreptarea spatelui și inspirație, întinderea brațelor lateral cu arcuiri rapide și scurte, urmate de revenirea lentă în poziția inițială — culcat pe spate cu brațele sus — și expirație. Exercițiul se poate repeta de 5—6 ori.



3. Culcat lateral, cu brațul de aceeași parte întins (sau îndoit) sub cap, mîna cealaltă pe șold. Din această poziție, ridicarea piciorului de deasupra (cu genunchiul întins) și



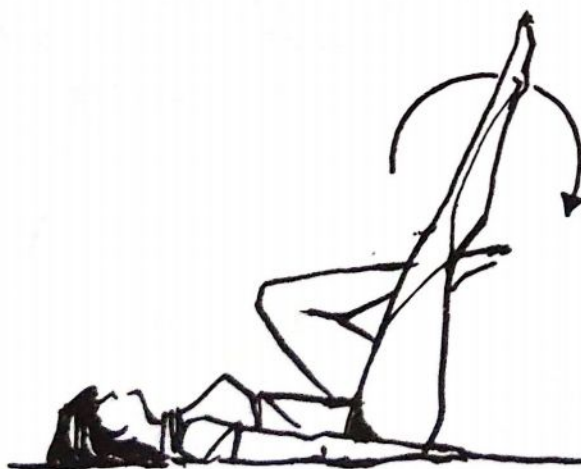
inspirație, apoi revenire cu expirație. Mișcarea se repetă de 6—8 ori. În continuare se execută același exercițiu din culcat pe partea opusă.

4. Pe genunchi depărtat, cu vîrfurile apropiate și orientate spre interior, brațele ușor îndoite, palmele sprijinite pe șolduri sau coapse. Din această poziție, înclinarea trunchiului înapoi, realizînd mișcarea numai din articulațiile genunchilor. Umerii trebuie să fie dreupți, iar bărbia ușor



trasă în piept. Inspirația se face în timpul înclinării. Numărul de repetări oscilează între 6 și 8.

5. Culcat pe spate, cu brațele pe lângă corp, palmele sprijinite pe podea : ridicarea picioarelor la verticală și din această poziție — „bicicleta“ (îți atrag atenția asupra



faptului că la terminarea fiecărei mișcări piciorul trebuie să fie perfect întins). După câteva repetări, revenire în poziția inițială. Menționez că acest exercițiu de imitare a mersului pe bicicletă trebuie efectuat în ritm lent și cu mare precizie. Numărul repetărilor : 4—8.

6. Șezînd cu picioarele întinse, brațele pe lângă corp, palmele pe podea : trecere în poziția șezînd cu picioarele încrucișate, mîinile sprijinite pe genunchi și apăsarea ge-



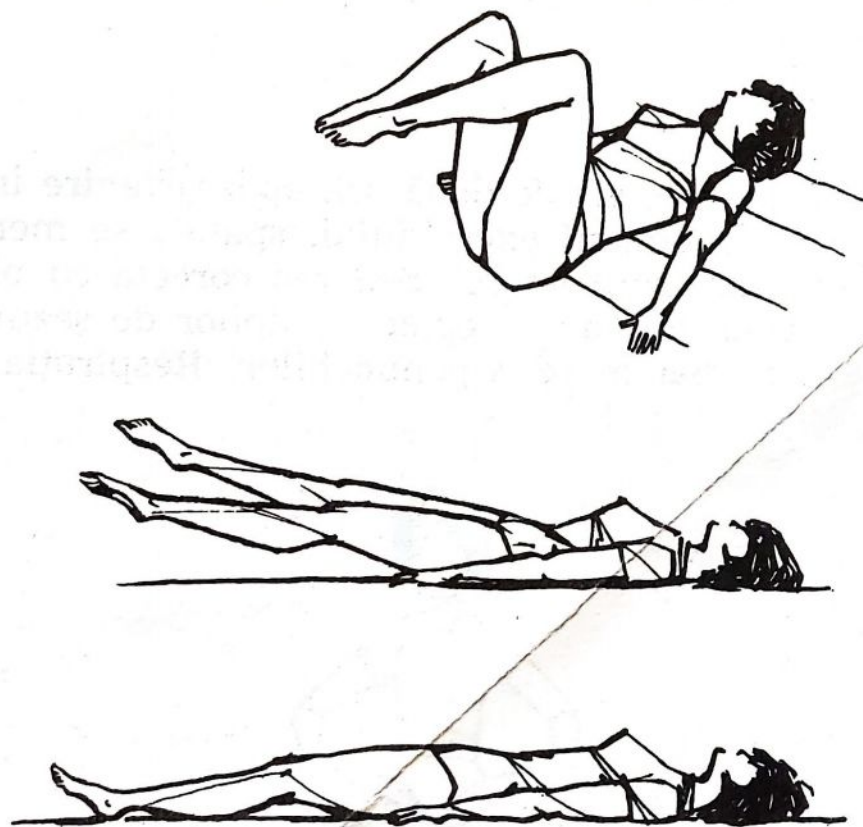
nunchilor cu palmele de două ori, apoi revenire în poziția de plecare. În timpul exercițiului, spatele se menține cît mai drept, iar capul imobil. Șederea corectă cu picioarele încrucișate presupune apropierea tălpilor de șezută și depărtarea cît mai mare a genunchilor. Respirația se face



regulat pe întreg parcursul exercițiului, care se repetă de 6—8 ori.

7. Din poziția stînd, prin săritură, trecere în șezînd cu picioarele încrucișate (spatele drept, genunchii depărtați, tăpile cît mai apropiate de șezută); urmează revenirea în poziția inițială. Ridicarea se efectuează prin sprijin energetic pe vîrfurile picioarelor, concomitent cu orientarea rapidă a umerilor înainte și întinderea picioarelor din articulațiile genunchilor și ale șoldurilor. În faza finală a exercițiului, tăpile susțin greutatea corpului revenit la verticală. Numărul repetărilor : 4—6.

8. Culcat pe spate, brațele pe lângă corp, ușor depărtate, palmele sprijinite pe podea. Din această poziție se execută mișcări ale membrelor superioare și inferioare, asemănătoare procedului de înot bras. Îndoirea picioarelor spre piept se efectuează astfel încît genunchii să fie cît mai depărtați, iar tălpile apropiate (menționez că mișcarea se execută lent). În continuare, picioarele zvîcnesc lateral



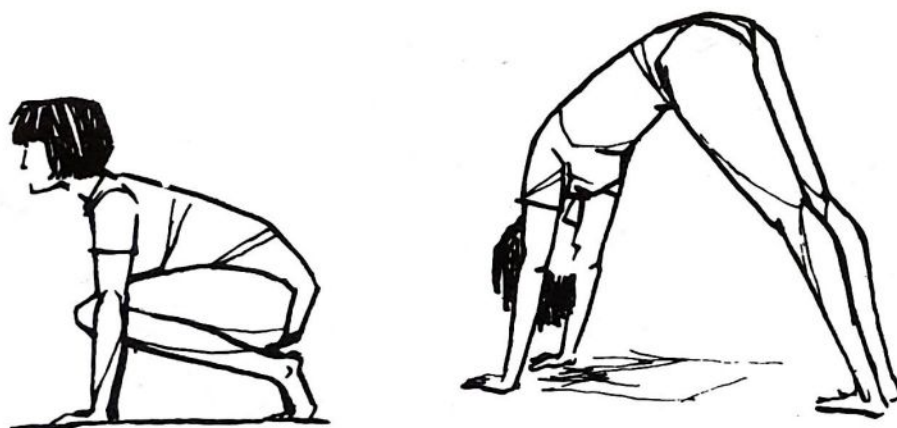
și în jos, iar în momentul atingerii solului se apropie repede (ambele mișcări sînt foarte rapide). Exercițiul se repetă de 6—10 ori, însoțit de o respirație regulată, al cărei ritm depinde de cel imprimat mișcărilor.

Exerciții pentru membrele inferioare

— În sfîrșit, e momentul să ne ocupăm exclusiv de membrele inferioare. Femeile care duc o viață sedentară și, în plus, manifestă preferință pentru încălțămînta cu toc înalt merg foarte urît, ca urmare a faptului că-și în-

doaie exagerat genunchii. Corectarea mersului este posibilă prin practicarea următoarelor exerciții :

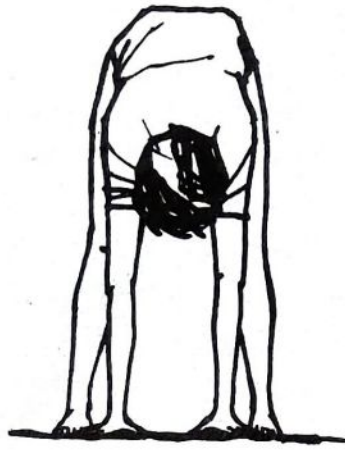
1. Din poziția ghemuit pe vîrfuri cu sprijin pe palme : întinderea picioarelor fără ridicarea mîinilor, greutatea corpului fiind repartizată pe toată suprafața tălpilor. Ultima indicație prezintă o deosebită importanță pentru efectul acestui exercițiu. În continuare, revenire la poziția de plecare. Este recomandabil ca, la început, să se efectueze exercițiul de 3—4 ori și treptat numărul repetărilor



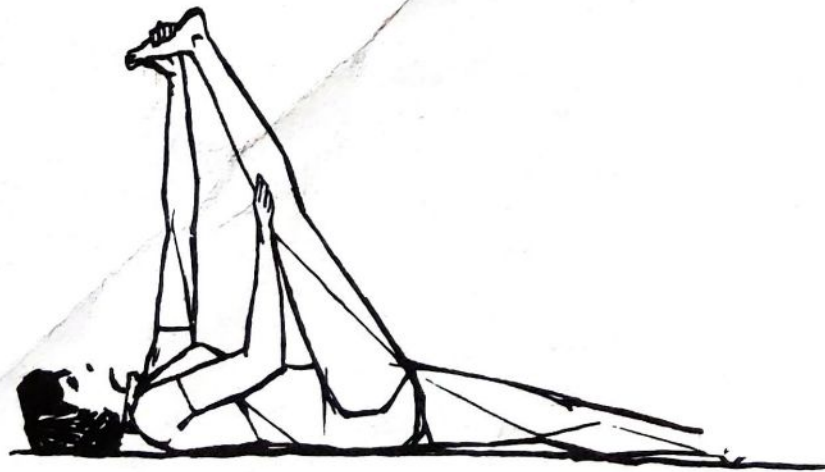
să atingă cifra 8, apoi chiar 10. Ușoara senzație de durere musculară resimțită în ziua următoare demonstrează eficiența exercițiului.

2. Culcat pe spate, cu brațele pe lîngă corp : aducerea genunchilor la piept printr-o mișcare rapidă, urmată de întinderea picioarelor la verticală și coborîrea lor lentă (cu genunchii perfect întinși). Repetă exercițiul de 5—8 ori. Nu uita : inspirația se efectuează simultan cu ridicarea genunchilor.

3. Stînd cu picioarele depărtate, tăpile paralele. La început depărtarea este mai mare, apoi, pe măsura exersării, se reduce. Din această poziție : aplecarea trunchiului înainte atîngînd dușumeaua cu palmele și expirație. În timpul exercițiului, genunchii rămîn bine întinși. Desigur, la început nu vei putea atinge solul nici cu vîrfurile degetelor, însă, printr-o exersare sistematică, această dificultate va dispărea. Exercițiul se repetă de 5—8 ori.



4. Din culcat pe spate se execută următoarele mișcări : ridici piciorul drept întins și apuci talpa cu mâna stângă, în timp ce dreapta o aplici pe genunchiul drept. Din această poziție îndoi și întinzi piciorul de mai multe ori. În timpul exercițiului, mâna stângă rămîne în aceeași poziție, iar dreapta apasă genunchiul în momentul îndoirii acestuia. Inițial, dacă întâmpini dificultăți în executarea exercițiului (ceea ce este aproape sigur), îți recomand o ușoară ridicare a trunchiului. Exercițiul se repetă de două ori cu fiecare picior, inițial executîndu-se trei mișcări de îndoire, apoi cinci.



Atenție. Deoarece exercițiile 1 și 4 sînt mai grele, îți recomand o anumită prudență, în sensul dozării judicioase a efortului, pentru a evita o eventuală întindere muscu-

lară sau persistența durerilor timp de câteva zile. În caz contrar, îmi vei reproșa efectele lor negative. Nu uita că și în domeniul gimnasticii trebuie respectat un principiu universal : încet, dar sigur !

Bineînțeles, nu toate exercițiile prezentate trebuie efectuate simultan. Sînt suficiente unul sau două pentru spate, gît, abdomen și picioare (selecția se face în funcție de considerente individuale, respectiv punctele vulnerabile pe care le prezintă fiecare femeie), care se practică timp de câteva zile în cadrul programului de gimnastică de înviorare, absolut obligatoriu pentru menținerea siluetei. După un anumit interval, este bine să se aleagă alte două exerciții din fiecare grupă, deoarece efectul lor este diferențiat, deși în ansamblu toate influențează formarea unei ținute corecte.

STAI MULT ÎN PICIOARE !

— Dacă te-am înțeles bine, activitatea sedentară nu este recomandabilă pentru femei. În concluzie, fiecare dintre noi ar trebui să-și găsească o profesiune care să-i permită să stea cît mai mult în picioare. În felul acesta ne-am menține buna dispoziție și totodată suplețea corpului. Nu ți se pare just punctul meu de vedere ?

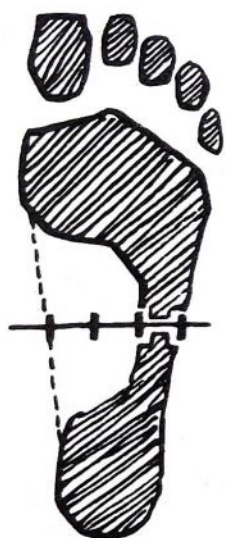
— Concluzia ta este eronată, îi răspunse Ana. Ai trecut dintr-o extremă în cealaltă. În general, soluțiile extreme nu sînt cele mai indicate. Atît activitatea sedentară, cît și cea care impune menținerea permanentă a corpului în poziție verticală exercită o influență negativă asupra organismului.

Dacă te interesează, am să-ți vorbesc și despre acest aspect, în măsura în care îmi permit cunoștințele mele în domeniul respectiv.

În primul rînd trebuie precizat faptul că, spre deosebire de activitatea sedentară, care nu influențează pozitiv sănătatea (și, legat de aceasta, farmecul feminin), cea desfășurată în poziție verticală are chiar un efect dăunător asupra ei. Sînt cunoscute dealtfel bolile profesionale ale acestor persoane : picior plat și varice. Mă refer în primul rînd la coafori, chelneri, țesători sau vînzători.

Piciorul plat

Foarte multe persoane prezintă o anumită deficiență a tălpilor, mai exact o boltire necorespunzătoare, cunoscută sub denumirea de picior plat. Ea poate fi remediată încă din copilărie, prin practicarea unor anumite exerciții. Din păcate, majoritatea părinților nu sesizează sau nu acordă importanță acestui „mic defect“.



Închipuie-ți o fată de 15 ani cu o asemenea deficiență, în fază incipientă, care-și începe activitatea într-o frizerie. Numeroasele ore petrecute stînd în picioare, solicitarea extremă a membrelor inferioare, care susțin greutatea corpului (deloc neglijabilă), accentuează, firește, piciorul plat. În aceeași ordine de idei, trebuie să subliniez faptul că această deficiență contribuie la modificarea atitudinii corporale și la formarea unui mers incorect.

— Cum poți să-ți dai seama dacă bolta piciorului este normal formată ?

— Depistarea piciorului plat este foarte simplă, cu condiția cunoașterii constituției tălpii. În acest scop se recomandă următoarea metodă de control : ungerea tălpilor (cu cremă neagră de ghetă, de exemplu) și adoptarea poziției de „drepti“ pe o coală de hîrtie, așezată pe dușumea. Trunchiul se ține drept, iar tălpile apropiate, pentru ca greutatea corporală să fie repartizată uniform pe ambele picioare. Pe coala de hîrtie se va imprima clar porțiunea tălpii care vine în contact cu podcaua. După aceea, se trasează cu creionul o linie de legătură între laturile exterioare ale tălpii și, perpendicular pe aceasta, o linie continuă divizată în trei segmente egale (ca în figura alăturată).

Dacă porțiunea mediană a tălpii se imprimă pe $\frac{1}{3}$ din lungimea liniei, se poate afirma că boltirea este corectă. În schimb, extinderea ei pe o jumătate a liniei reprezintă un semnal de alarmă.

Ce se poate face în asemenea situații ?

Se recomandă îndepărtarea stratului de cremă de ghetă prin spălare cu săpun, alegerea încălțămintei adecvate sezonului și... deplasarea la un medic ortoped. (În nici un caz la farmacie sau la cizmarul recomandat călduros de o vecină binevoitoare !) Medicul va indica nu numai încălțămintea corespunzătoare, dar și practicarea unor exerciții speciale.

De fapt — continuă Ana — eu voiam să-ți atrag atenția asupra altui aspect. Uneori, ca urmare a celor câteva ore petrecute zilnic în picioare, chiar și o boltă normală se poate aplatiza, mai ales dacă și încălțămintea este necorespunzătoare.

Printre deformările tălpii mai frecvent întâlnite, reprezentând în majoritatea cazurilor rezultatul staționării îndelungate în picioare, se menționează aplatizarea părții anterioare, respectiv micșorarea arcului transversal al boltei piciorului. Această malformație provoacă dureri în timpul mersului și îngroșări ale pielii în locul respectiv.

— Nu există mijloace preventive ? o întrerupse Irena, îngândurată. Ce le rămâne miilor de coafeze, țesătoare, chelnerițe și celorlalte femei, ca și bărbaților, care-și desfășoară activitatea în picioare ?

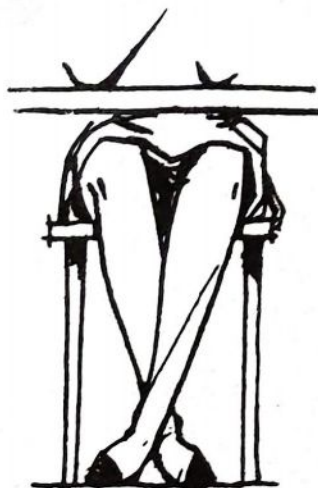
— Bineînțeles că există. Este necesar numai să vrei și să știi cum să le aplici.

În primul rând, activitatea desfășurată în picioare presupune utilizarea unei încălțăminti cu talpă moale și groasă. Ai observat, cred, că și chelnerițele și coafezele poartă sandale sau pantofi de gimnastică, a căror talpă este foarte subțire.

În ultimul timp, majoritatea femeilor care-și desfășoară activitatea profesională în poziție verticală, îndeosebi vânzătoarele, poartă o încălțămintă specială, mai exact, un fel de ghetuțe înalte, mai sus de glezne. Fetele acestor ghetuțe, confecționate din pânză, sînt decupate la vîrf și călcîie, pentru a permite aerisirea picioarelor.

Se recomandă ca toate femeile cărora profesiunea le impune menținerea îndelungată a poziției verticale să poarte preventiv asemenea încălțăminti, ținînd seama de faptul că se creează astfel condiții optime naturale pentru preîntîmpinarea piciorului plat.

În afară de aceasta, este necesar ca în fiecare minut liber persoanele în cauză să se odihnească, așezându-se pe scaun (cu picioarele încrucișate și cu tălpile sprijinite pe laturile exterioare). Bineînțeles, această poziție, nefiind prea estetică, este contraindicată în timpul vizitelor, pe băncile din parcuri etc. În schimb, este recomandabilă ca



exercițiu preventiv în timpul activității profesionale, cu condiția ca pantofii să fie moi și comози (tălpile se încrucișează sau se dispun paralel, talpă în talpă, astfel ca laturile lor exterioare să se atingă). Menționez însă că, în poziție verticală, repetarea exercițiului de apropiere a marginilor exterioare ale tălpii se face de maximum 3—4 ori pe oră.

În sfârșit, femeile preocupate de acest aspect pot practica numeroase exerciții de gimnastică corectivă, din poziția șezând pe un scaun sau pe o bancă (cu picioarele goale).

1. Tălpile sînt așezate paralel la o distanță de aproximativ o palmă : ridicarea degetelor de la picioare, cît de mult posibil, fără ca tălpile să fie desprinse de podea.

2. Din aceeași poziție (tălpile paralele) se contractă degetele de la picioare, vîrfurile rămînînd sprijinite pe podea (fără desprinderea călcîielor de sol).

3. Apucarea, cu ajutorul degetelor de la picioare, a unui sul de hîrtie, sfori, pietre etc. (se execută cu fiecare picior separat).

Este indicat ca toate exercițiile de prevenire a piciorului plat să fie efectuate în apă (în lighean sau în baie).

Cea de-a doua grupă de exerciții destinate preîntîmpinării piciorului plat include mersul, alergările și săriturile. De exemplu :

Alergarea (descult) prin iarbă udă (de rouă sau de ploaie) contribuie în mare măsură la activizarea circulației sîngelui la nivelul membrelor inferioare.

Alergare prin apă puțin adîncă, pe fundul căreia se află pietriș sau nisip.

Mers pe un teren denivelat (accidentat), folosind pantofi moi și ușori.

Mers pe o pantă abruptă (cît mai înclinată) cu picioarele goale. Este important să reții că mișcarea finală de ridicare pe vîrfuri trebuie să fie cît mai amplă ; în caz contrar, efectele exercițiului sînt aproape dăunătoare. Mersul pe asemenea pante se efectuează atît înainte, cît și înapoi.

Mers pe călcîie-vîrfuri — opt pași de mers pe călcîie, cu ridicarea cît mai amplă a degetelor, apoi opt pași pe vîrfuri. Bineînțeles, pașii trebuie să fie mici. Mișcarea este executată în principal din articulațiile soldului, genunchii fiind menținuți aproape rigizi. Ținînd seama de intensitatea exercițiului, se recomandă ca numărul de repetări să crească progresiv, începînd de la trei pînă la opt ori.

Mers înapoi. Este de asemenea un exercițiu foarte eficient de prevenire a piciorului plat. Din stînd pe piciorul stîng, se duce piciorul drept înapoi sprijinit pe vîrf (cu degetele îndoite), iar în continuare, greutatea corpului este transferată pe piciorul drept, coborînd talpa lent pe podea; în final, se accentuează sprijinul pe călcîi. Mișcarea de transferare a greutății se execută cît mai lent, marcînd, după cum am mai spus, sprijinul pe călcîi. Exercițiul se reia apoi schimbînd poziția inițială : stînd pe piciorul drept ș.a.m.d.

În sfîrșit, toate tipurile de sărituri (pag. 180) influențează pozitiv dezvoltarea musculaturii tălpilor și implicit menținerea conformației lor corecte.

Cert este însă faptul că efectuarea zilnică, sistematică a acestor exerciții condiționează aspectul estetic și corectitudinea mersului.

Varicele

Reprezintă o boală profesională, nu numai inestetică, dar chiar periculoasă pentru femeile care-și desfășoară activitatea stînd în picioare. Prin urmare, este necesară o atenție deosebită pentru igiena membrelor inferioare, spre a preîntîmpina apariția varicelor.

Această afecțiune este mai frecventă în cazurile în care pereții vaselor sanguine sînt subțiri sau sistemul circulator prezintă unele deficiențe.

Din păcate, nu există „rețete” pentru întărirea pereților vaselor sanguine ; în schimb „activizarea” circulației este la îndemîna oricui. Chiar și cele mai mici mișcări ale degetelor de la picioare stimulează circulația sîngelui la nivelul membrelor inferioare. Aceeași influență o exercită mersul pe loc sau simpla încrucișare a picioarelor.

Cea mai odihnitoare poziție a membrelor inferioare expuse varicelor se realizează prin ridicarea lor la orizontală în timpul șederii. De asemenea, este recomandabil somnul sau odihna cu picioarele așezate mai sus decît trunchiul. În acest scop, se introduc sub saltea sau cearceaf, în dreptul picioarelor, mai multe pături făcute sul.

Seară, înainte de culcare, este foarte utilă efectuarea unui număr mare de exerciții din poziția culcat pe spate. „Bicicleta” (vezi pag. 48) este dintre cele mai cunoscute și mai folosite.

În selectarea altor exerciții pentru membrele inferioare, realizabile nu numai din poziția culcat, este contraindicată preluarea celor care se execută din poziția ghemuit.

— **A**na, spune-mi ce se întîmplă cu tenul meu ? Privește petele acestea care mi-au apărut pe frunte și în apropierea urechilor. Îmi simt fața atît de iritată, încît abia mă pot stăpîni să nu mă scarpin pînă la sînge. Coloritul tenului meu, care, în general, sugerează albul imaculat al zăpezii, capătă o tentă cenușie, dezagreabilă odată cu venirea primăverii.

— Zăpezile tîrzii, inundațiile de primăvară... iată sursa tuturor necazurilor. Calendarul ne vestește sosirea primăverii ; de ce oare acest eveniment să nu-și lase amprenta și asupra chipului nostru ? !

Numeroase femei (printre care mă număr și eu) fac alergii similare, care nu sînt nici grave, nici de durată. În schimb sînt neplăcute.

În cazul unui ten sensibil, ca al nostru — continuă Ana — este absolut necesară o îngrijire specială. Fața (fiind tot de gen feminin) este tot atît de schimbătoare ca și firea femeii.

Îți recomand ca, timp de cîteva zile, să nu-ți speli fața și gîtul cu săpun ; numai seara, după demachiere, poți să-ți cureți tenul cu cîteva bucățele de pîine muiată în apă caldută, limpezindu-l apoi cu apă rece.

Infuzie de tei cu adaus de miere

După spălare, tamponează fața și gîtul cu o bucată de vată îmbibată cu infuzie de tei (circa un vîrf de cuțit de flori de tei la 1/2 pahar cu apă fierbinte, ce se păstrează

acoperit timp de 15 minute), căreia i se adaugă o picătură de miere.

Preparatul are o acțiune tonifiantă asupra pielii, înlătură impuritățile, redând tenului prospețimea și frăgezimea. După această operație, nu se recomandă ștergerea feței și a gâtului, pentru a nu împiedica impregnarea soluției în piele.

De asemenea, spre a preveni iritația pielii, care apare uneori în sezonul de primăvară, este indicată schimbarea cremei de noapte. Spre exemplu, dacă în timpul iernii se folosesc cremele grase, vitaminizate, în sezonul următor ele pot fi înlocuite cu cele preparate pe bază de clorofilă.

Seara, după întrebuințarea soluției, vasul în care a fost preparată infuzia trebuie ținut la rece, pentru a fi folosit și în dimineața zilei următoare, după clătirea feței cu apă rece. În seara următoare se prepară din nou soluția respectivă, care, aplicată consecutiv timp de 4—5 zile, va contribui la dispariția alergiei.

Masca cu plante medicinale

La începutul primăverii este recomandabilă aplicarea măștii cu plante medicinale o dată sau de două ori pe săptămână.

Amestecul, alcătuit din :

- 2 linguri de flori de mușetel ;
- 2 linguri de flori de tei ;
- 2 lingurițe de lavandă ;
- 1 linguriță de salvie,

se introduce, sub formă de praf, într-un vas mic de faianță (în care se prepară de obicei maioneza sau cremele pentru tort). Peste acest amestec se toarnă apă fierbinte pînă se obține o pastă relativ densă, apoi se acoperă vasul pentru a înlesni înmuierea plantelor. Înainte de folosire se mai adaugă puțină apă fierbinte, apoi se aplică soluția pe față (evitînd pleoapele) și pe gît cu ajutorul unei spatule de lemn, după care se acoperă fața cu bucăți de tifon sau vată, care sînt înlăturate după 20 de minute.

Este foarte bine dacă folosești acest timp pentru odihnă la orizontală, aplicînd totodată pe pleoape tampoane de vată impregnată într-o esență de plante medicinale (mușetel, salvie etc.). După scurgerea celor 20 de minute se înlătură tifonul sau tampoanele de vată, precum și resturile soluției aplicate, apoi se șterg fața și gîtul cu un prosop sau o bucată de vată muiată în apă caldă.

Masca cu căpșuni

Spre sfîrșitul primăverii se poate întrebuița un mijloc simplu și ieftin de nutriție a pielii, furnizîndu-i vitaminele necesare întreținerii.

Dimineața, înainte de a intra sub duș, fața, pleoapele și gîtul se ung cu zeama rezultată din stoarcerea a două căpșuni. După 15—20 de minute, timp afectat în general diverselor treburi casnice (printre care ar trebui să fie inclusă și gimnastica de înviorare), se înlătură masca prin spălare cu apă rece.





Căpșunile pot fi înlocuite cu fragi. Ținând seama de faptul că sînt fructe mai puțin zemoase în comparație cu căpșunile, se strivesc direct cu palmele pe față și pe gît. De data aceasta însă este absolut obligatorie întinderea corpului la orizontală, pentru a evita împrăștierea semințelor de fragi.

Ambele măști contribuie nu numai la tonifierea și vitaminizarea pielii, dar și la decolorarea pistruilor.

Fără pudră !

Odată cu sosirea anotimpului călduros ar trebui evitată întrebuițarea zilnică a pudrei, cu excepția ocaziilor deosebite. Pudra, folosită în cantități foarte mici, se aplică pe față prin intermediul unei periute speciale, care împiedică acoperirea porilor.

În cazul în care se folosesc pufurile din vată sau material plastic, pudra se impregnează în piele, ceea ce, aparent, creează impresia de strălucire mată. Cu timpul însă, procedeul este dăunător tenului.

În afară de aceasta, stratul prea gros de pudră imprimă figurii un aer artificial, maturizînd-o foarte mult. La scurt interval după aplicarea pudrei, încep să iasă în relief ridurile, astfel încît aspectul feței sugerează mai degrabă un cartof vechi decît o piersică fragedă...

Sosirea primăverii oferă posibilitatea expunerii tenului la razele binefăcătoare ale soarelui. Mergînd pe jos, alege străzile puternic însorite sau, dacă distanța prea mare te silește să folosești mijloacele de transport în comun, în așteptarea acestora îndreaptă-ți fața spre soare, asemenea

florii care-î poartă numele. Dacă în astfel de situații ești pudrată, razele solare se propagă ca prin sticlă, efectul lor fiind chiar dăunător, ținând seama de faptul că soarelui îi... displace pudra. Procedînd astfel, după o perioadă relativ scurtă vei căpăta o culoare arămie, caracteristică tenului curat și sănătos.

EXERCIȚII CU EFECTE MULTIPLE

Necazurile primăverii nu se limitează exclusiv la aspectul feței. În apropierea sezonului cald, cînd rochiile sînt înlocuite cu șorturi și costume de baie, numeroase femei capătă un aer indispus, care se transformă uneori într-o adevărată panică. Aceasta se explică prin dimensiunile prea mici sau exagerat de mari ale șoldurilor și coapselor. Stratul suplimentar de grăsime depus în timpul iernii poate fi ușor înlăturat prin practicarea sistematică a exercițiilor de gimnastică.

Exerciții pentru musculatura coapselor

Picioarele subțiri nu constituie „o tragedie“, însă dezvoltarea insuficientă a musculaturii lor determină apariția unui spațiu destul de mare între coapse, îndeosebi la fetele cu siluete suple.

Iată cîteva exerciții de corectare a acestei deficiențe neesențiale :

1. *Ridicare pe vîrfuri și coborîre.* Poziția inițială : stînd depărtat cu vîrfurile picioarelor orientate în afară (se știe că în gimnastică această poziție presupune dispunerea paralelă a tălpilor) ; distanța dintre călcîie nu trebuie să depășească lungimea unei tălpi. Se execută o ridicare lentă pe vîrfuri, la o înălțime cît mai mare, urmată de coborîre pe toată talpa. Numărul repetărilor : 20—50 ori. Pentru a atenua caracterul monoton al exercițiului, execuția poate fi însoțită de melodii în măsura 2/4 sau 4/4 (tempoul acestora fiind suficient de rapid), de la radio sau înregistrate pe bandă de magnetofon.

2. „*Forfecări*“ scurte în diverse planuri. Exercițiul se efectuează cu greutate adăugate la labele picioarelor. În

acest scop se pot utiliza bocancii de schi sau niște săculețe cu nisip legate de glezne. Din poziția culcat pe spate, cu brațele pe lângă corp și palmele sprijinite pe sol, se ridică picioarele — perfect întinse din articulația genunchilor — la o înălțime de circa 20 cm. În timpul numărătorii pînă la opt, se execută alternativ ușoare mișcări de depărtare și încrucișare a picioarelor, în plan orizontal (foarfece orizontal) — stîngul peste dreptul și dreptul peste stîngul (genunchii perfect întinși, iar musculatura contractată); după o scurtă pauză de odihnă cu picioarele pe sol, se reia exercițiul. Este important de reținut că respirația nu trebuie oprită în timpul efectuării acestor mișcări. Numărul repetărilor, limitat inițial la 8—10, va crește progresiv pînă la 20.

Același exercițiu se face în plan vertical. Subliniez necesitatea executării mișcărilor exclusiv din articulația soldului, deschiderea „foarfecelor“ fiind de aproximativ 30 cm.

3. *Ghemuiri și ridicări.* Poziția inițială: ghemuit cu călcîiele apropiate și vîrfurile ușor orientate în afară. Pe timpul 1, ridicare în stînd pe vîrfuri, pe 2—3—4—5, ușoară ghemuire cu genunchii cît mai depărtați (capul și spatele se mențin drepte, brațele libere pe lângă corp sau cu mâinile pe solduri, după preferință). La 6—7—8—9, ridicare în stînd cu picioarele perfect întinse; la 10 — coborîrea călcîielor și repartizarea greutății corpului pe ambele picioare. În timpul mișcării, musculatura trebuie să fie puternic contractată. Respirația se efectuează uniform pe tot parcursul exercițiului.

În continuare, se relaxează mușchii printr-o ridicare ușoară a fiecărui picior (din articulația soldului), urmată de scuturare. Apoi se repetă exercițiul. Numărul repetărilor crește treptat de la 6 la 20 și chiar mai mult.

4. *Ridicarea picioarelor din poziția șezînd.* Din șezînd călare pe scaun cu fața la spătar (poziție asemănătoare cu cea a călărețului pe cal), coatele lipite de trunchi, mâinile sprijinite pe spătar, tălpile pe sol, pentru a susține greutatea corpului, se execută o întindere energică (din articulațiile genunchilor) a picioarelor depărtate lateral pînă la orizontală. Exercițiul poate fi repetat de 20—30 de ori, cu



mențiunea ca musculatura posterioară a coapselor să fie cît mai mult solicitată.

5. *Exerciții de apăsare a mingii.* Din poziția stînd, se prinde între glezne o minge mică din cauciuc. Numărînd pînă la patru, mingea este presată uniform și egal cu ambele glezne ; pe timpul 5 se întrerupe apăsarea. Numărul de repetări variază între 10 și 20 de ori.

6. *Apropierea tălpilor.* Poziția inițială : stînd cu picioarele ușor depărtate, tăpile paralele. Exercițiul se efectuează trăgînd concomitent ambele tălpi spre interior. Deși este foarte dificil, el contribuie în mare măsură la întărirea musculaturii interioare a coapsei și, implicit, la dispariția acelui spațiu inestetic. Pentru atenuarea gradului de dificultate, se recomandă executarea exercițiului pe un parchet bine lustruit, folosindu-se pantofi de sport cu talpă alunecoasă (papuci de gimnastică). Concomitent cu creșterea numărului de repetări — 10 pînă la 40 de ori — se va mări și distanța dintre tălpi.

Exerciții pentru musculatura gambelor

1. *Mers pe vîrfuri.* Din stînd pe vîrfuri, cît mai înalt, se execută pași mici înainte, astfel încît îndoirea picioarelor din articulația genunchiului să fie aproape imperceptibilă. Numărul pașilor efectuați variază între 50 pînă la 80.

2. *Ușoare ghemuiri*. Poziția inițială : ghemuit cu vîrfurile ușor depărtate și călcîiele apropiate. Pe timpul 1 ridicare în stînd pe vîrfuri, la 2 — ușoară ghemuire, cu genunchii orientați spre exterior (tot pe vîrfuri), la 3 — din nou ridicare în stînd pe vîrfuri, iar la 4 — coborîre pe călcîie. Exercițiul se repetă de 20—30 de ori, cu scurte pauze pentru relaxarea musculaturii picioarelor.

3. *Mersul pe bicicletă*. În cazul în care nu dispui de o bicicletă proprie, poți apela la ajutorul altei persoane pentru a improviza una „artificială“.

Poziția inițială : culcat pe spate cu brațele pe lîngă corp și palmele pe sol. Se ridică picioarele la verticală, cu tălpile orientate în sus. Cel ce ajută se sprijină cu palmele pe tălpile tale. Din această poziție execuți cu picioarele ușoare mișcări circulare, asemănătoare mersului pe bicicletă, în timp ce partenerul opune rezistență, apăsînd cu palmele. Mișcările trebuie să fie controlate, iar rezistența opusă de partener cît mai puternică, firește, pe măsura puterilor tale. Respirația se efectuează uniform pe întreg parcursul exercițiului (bineînțeles, cu ferestrele deschise). Se repetă zilnic, timp de 5—15 minute.

Exercițiul pentru persoanele cu coapse prea pline

Încă de la bun început trebuie să subliniez că este mult mai ușor să te îngrași decît să slăbești. Totuși slăbirea este realizabilă, cu condiția să se execute, sistematic, un număr mereu mai mare de repetări. Evident, rezultatul nu este vizibil după o săptămînă, ci abia după trei sau patru ; se recomandă, deci, perseverență și răbdare.

1. *Pedalarea*. În esență, exercițiul este similar cu mersul pe bicicletă ; se execută, deci, mișcări circulare cu ajutorul picioarelor, din poziția culcat pe spate. Maniera de execuție este însă total diferită, mișcarea fiind destinată articulațiilor șoldului. În timpul exercițiului, musculatura picioarelor trebuie să fie cît mai relaxată, iar ritmul exe-

cuției — foarte rapid. Inițial se execută 40 de mișcări, al căror număr crește progresiv, atingînd cifra de 150. Bineînțeles, la un asemenea număr de repetări este necesară intercalarea a două pauze de odihnă.

2. *Forfecarea*. Din poziția culcat pe spate se execută ridicarea picioarelor la verticală, cu genunchii foarte ușor îndoiți, musculatura cît mai relaxată. În continuare, se efectuează rapid, printr-o mișcare resimțită în articulația șoldului, încrucișarea piciorului stîng peste dreptul și invers (foarfecele), cu genunchii ușor îndoiți. Numărul repetărilor este identic cu cel recomandat în cazul pedalării. De asemenea, forfecarea se poate realiza prin mișcarea picioarelor paralel (în plan vertical). Este important de urmărit ca mușchii să fie relaxați, iar ritmul de execuție — cît mai rapid.

O observație importantă: pentru a reduce proporțiile coapselor trebuie evitate exercițiile de dezvoltare a acestora, în primul rînd ghemuirile, extensiile și contractiile musculare. În aceeași ordine de idei, este foarte recomandabil automasajul. Problema practicării unui autentic automasaj va constitui însă obiectul altui capitol.

— De ce ai folosit termenul „autentic”? Există cumva și un „pseudo-automasaj”?

— Ceva similar, care ar putea fi denumit „automasaj mecanic”, realizat cu ajutorul unor aparate speciale.

Există în comerț cîteva tipuri de asemenea aparate, dintre care unul, de pildă, are aspectul unei savoniere mai mari, dreptunghiulare, fără capac. Coapsele se masează prin apăsarea energică a aparatului asupra fiecărei porțiuni, sensul mișcării fiind orientat dinspre genunchi spre bazin.



În ceea ce mă privește, n-am utilizat asemenea aparate. Însă sînt convinsă că efectul automasajului mecanic reprezintă o fericită combinație a plăcutului cu utilul. Nu trebuie să te mulțumești însă cu procurarea aparatului, ci să-l și utilizezi cît mai judicios.

Exerciții pentru persoanele cu șolduri prea mari

Femeia contemporană, din cea de-a doua jumătate a secolului XX, a fost supusă canoanelor severe ale siluetei, care vizau șoldurile și zonele învecinate. Așadar, femeia zilelor noastre trebuie să aibă abia marcate șoldurile, abdomenul și fesele.

Ce-i de făcut în cazurile în care șoldurile sînt prea pline ?

Să execuți zilnic, „cu sudoarea frunții“, un număr cît mai mare de exerciții, să folosești orice mijloace de înlăturare a surplusului de greutate.

Să începem cu exercițiile mai complexe din punct de vedere al efectului, destinate nu numai șoldurilor, dar și regiunilor învecinate.



1. *Balansarea picioarelor.* Stînd lateral în spatele unui scaun, cu mîna stîngă pe spătar, pentru a ușura execuția exercițiului. Din această poziție, balansarea energetică a piciorului drept în sus și lateral spre stînga, în așa fel încît să treacă peste spătar, rezemînd partea exterioară a coapsei pe spătar, iar vîrfurile piciorului pe scaun. Exercițiul se repetă de 10 ori, apoi, cu o întoarcere de 180° , sprijinind mîna dreaptă pe scaun, balansarea piciorului stîng. Important este să se urmărească regularitatea mișcărilor respiratorii. În ceea ce privește exercițiul propriu-zis, răsucirea bazinului se face energetic, imprimînd în același timp o amplitudine maximă mișcării de balansare a piciorului (exercițiul este foarte indicat pentru suplețea soldurilor).

2. *Împingerea bazinului.* Poziția inițială : culcat pe latura dreaptă, cu sprijin pe cotul brațului drept, stîngul în față în dreptul taliei (poziția este similară cu cea ilustrată la pag. 129, cu deosebirea că picioarele sînt relaxate pe sol). Printr-un impuls energetic, ridicarea bazinului cu împingere în brațe și trecere în sprijin lateral. Trunchiul și picioarele formează o linie dreaptă. În continuare, bazinul coboară și se revine în poziția culcat pe o parte. Exercițiul se repetă de 10 ori, apoi se reia din poziția culcat pe partea stîngă. Numărul de repetări — 10 (exercițiu de înlăturare a surplusului de grăsime la nivelul soldurilor, coapselor și feselor).

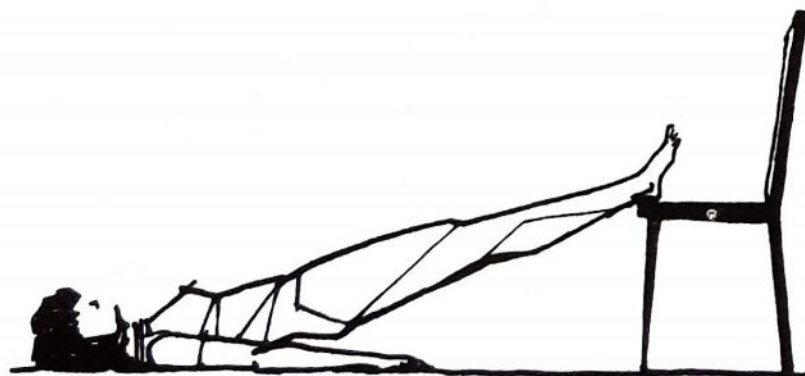
3. *Exercițiu pentru coapse.* Șezînd pe sol, cu genunchii îndoiți, tălpile cît mai apropiate de șezută, palmele sprijinite înapoi pe sol. Din această poziție, ducerea genunchilor lateral spre stînga și spre dreapta, alternativ, pînă la atingerea solului. Exercițiul se repetă de 10—20 de ori în ambele direcții (este destinat persoanelor cu șolduri foarte pline).

4. *Exerciții de tîrîre din șezînd.* Șezînd pe o pătură sau pe covor, cu picioarele întinse, brațele înainte la orizontală, capul sus, pieptul în extensie. Din această poziție, deplasare înainte, prin tîrîre alternativă pe fese, în felul următor : ducerea umărului drept în față și a șoldului de aceeași parte printr-o mișcare executată din articulația

coxo-femurală, apoi aceeași mișcare cu umărul și șoldul stîng ș.a.m.d. Inițial, exercițiul de tîrîre se efectuează pe cîțiva metri, după care distanța se mărește treptat de la o zi la cealaltă (exercițiul este foarte eficient pentru înlăturarea excesului de grăsime de pe abdomen și șolduri).

5. „Leagănul“. Poziția inițială : șezînd cu brațele libere pe lîngă corp. Prin contractarea energică a musculaturii abdominale, trecere în poziția culcat pe spate fără a modifica poziția picioarelor față de trunchi (se ridică la verticală, formînd un unghi drept cu trunchiul) și revenire imediat la poziția inițială. Exercițiul se efectuează pendulînd înapoi și înainte etc., numărul repetărilor oscilînd între 15 și 20 (este indicat pentru întărirea musculaturii abdominale).

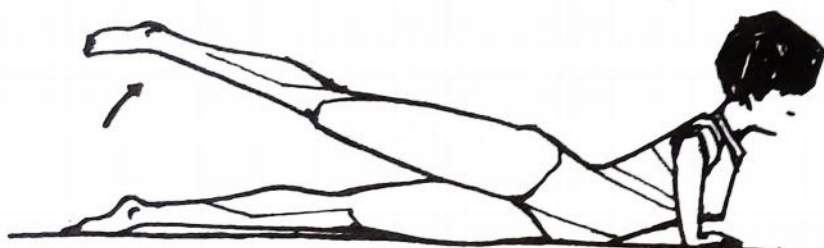
6. *Ridicarea bazinului*. Culcat pe spate cu brațele pe lîngă corp, palmele cît mai apropiate de șezută. La timpul 1, îndoirea picioarelor, astfel încît șezuta și coapsele să formeze un unghi ascuțit. La 2 — ridicarea bazinului, trecînd în sprijin pe cap și pe călcîie — mușchii fesieri foarte contractați, poziția brațelor neschimbată ; capul și trunchiul formează o linie dreaptă pînă la regiunea genunchilor. La 3 — coborîrea bazinului pe sol, revenind la poziția culcat pe spate. La 4 — întinderea



picioarelor. Nu uita să respiri. Numărul repetărilor 10—15 ori (exerciții de dezvoltare a mușchilor fesieri).

Variantă (dificilă) : culcat pe spate, picioarele întinse, călcîiele sprijinite pe un scaun sau pe divan, brațele pe lîngă corp cu palmele sprijinite pe sol. La timpul 1 —

împingerea bazinului în sus și contractarea mușchilor fesieri, în așa fel încît sprijinul să se realizeze numai pe cap, pe partea superioară a spatelui și pe călcîie. La 2 — menținerea poziției. La 3 — coborîrea bazinului, revenind în culcat pe spate. La 4 — pauză. Fără să uiți de respirație, exercițiul se repetă de 10—15 ori.



7. *Schimb de sprijin*. Poziția inițială : șezînd cu genunchii îndoiți (umerii bine trasi înapoi, capul drept). Menținînd partea superioară a trunchiului în extensie, se execută o răsucire energetică spre stînga, trecînd în poziția culcat înainte. În același timp, picioarele, întinse din genunchi, execută o forfecare (pentru a înlesni mișcarea). Prin împingerea palmelor în sol, revenire la poziția inițială și, în același timp, îndoirea picioarelor. În continuare, exercițiul se execută în partea opusă (respectiv spre dreapta). Numărul repetărilor în fiecare direcție : 5—10. Respirația nu trebuie reținută în timpul exercițiului. Deoarece mișcările sînt relativ dificile, se recomandă ca, inițial, ritmul execuției să fie lent, pentru a controla corectitudinea pozițiilor în care se află fiecare segment al corpului (exercițiul este foarte eficient pentru dezvoltarea mușchilor fesieri).

8. „*Semiecher*“. Culcat cu fața în jos, capul în extensie, bărbia sprijinită pe sol, brațele întinse sus, în prelungirea trunchiului, cu pumnii strînși. Pe timpul 1, ridicarea brațelor cu pumnii închiși (coatele întinse) și a piciorului drept, întins din articulația genunchiului. În acest moment se inspiră. La 2 — coborîrea brațelor și piciorului pe sol — concomitent cu efectuarea expirației. La 3 — ridicarea brațelor și a piciorului stîng — inspirație. La 4 — coborîrea brațelor și a piciorului — expirație. Exercițiul se repetă de 5—10 ori, ținînd seama ca,

în timpul execuției, bărbia să fie sprijinită pe sol. După câteva zile, se poate încerca efectuarea mișcării concomitent cu ambele picioare (exercițiul contribuie la dezvoltarea musculaturii dorsale).

Cîteva recomandări pentru persoanele care merg cu genunchii îndoiți

Numeroase femei, îndeosebi acelea care duc o viață sedentară și manifestă preferințe pentru încălțăminte cu toc înalt, acuză unele afecțiuni, cunoscute sub denumirea de „cîrcei” (contractii) înapoia genunchiului (spațiul popliteu). Termenul este suficient de elocvent pentru a nu necesita explicații suplimentare: persoanele respective merg cu genunchii ușor îndoiți și nu reușesc să ridice picioarele perfect întinse din articulația genunchiului, din poziția culcat pe spate.

Acest viciu de atitudine mai prezintă și dezavantajul de a fi foarte inestetic. Frecvența lui este relativ mare, ținînd seama de faptul că poate fi întîlnit și la vîrsta primei tinereți, în cazul fetelor care nu practică nici un sport.

Din fericire, această deficiență poate fi ușor înlăturată prin folosirea unor exerciții speciale, pe care le voi prezenta în ordinea gradului de dificultate. Eficiența lor este condiționată de practicarea unui singur exercițiu, timp de câteva zile, după care se trece la efectuarea următorului. Cele mai accesibile exerciții se caracterizează prin faptul că nu provoacă dureri puternice la nivelul musculaturii posterioare a picioarelor. De fapt, acești mușchi trebuie să fie cît mai relaxați.

1. „Căderea” *spre perete*. Stînd cu fața spre perete, la distanță de un pas (ulterior aceasta se va mări treptat), picioarele perfect întinse, tălpile apropiate, brațele întinse înainte, sprijinite cu palmele de perete (degetele orientate în sus și puțin spre interior). Din această poziție, cădere înainte prin îndoirea accentuată a coatelor, orientate în afară. Corpul formează o linie dreaptă. În continuare, revenire prin întinderea brațelor ș.a.m.d. Respirația este

ritmică pe tot parcursul exercițiului. Numărul repetărilor oscilează între 15 și 20.

2. „Căderea“ pe masă. Stînd aplecat în fața unei mese (scaun), cu palmele sprijinite pe marginea acesteia (distanța dintre palme este echivalentă cu lățimea umerilor),



astfel încît brațele să formeze împreună cu marginea mesei (spătarul scaunului) un unghi drept. Din această poziție, la timpul 1 — ducerea piciorului stîng la piept, îndoit din articulația genunchiului, la 2 — pendularea piciorului stîng înapoi și în sus (piciorul de sprijin trebuie să rămînă în permanență în contact cu solul, fără ridicare pe vîrf). După repetarea mișcării de 5—8 ori, se schimbă piciorul de sprijin și se reia exercițiul. Exercițiul se repetă alternativ cu ambele picioare de 3—5 ori. Cea de-a doua fază a exercițiului este ilustrată în figura de mai sus.

3. „Mersul cămilei“. Din stînd, aplecare înainte pînă la atingerea solului cu palmele, cît mai departe de tălpi. Menținînd această poziție, se execută mers înainte : brațul drept și piciorul stîng, brațul stîng și piciorul drept. Încearcă să întinzi cît mai mult genunchii. La început se efectuează 10—15 pași „de cămilă“, apoi numărul repetărilor se mărește treptat, de la o zi la alta.

4. *Ridicarea bazinului*. Poziția inițială — pe genunchi cu sprijin pe brațe : coapsele și brațele se află în unghi drept față de trunchi, palmele sînt sprijinite pe sol, distanța dintre ele fiind echivalentă cu lățimea umerilor, vîrfurile picioarelor apropiate și orientate înainte. Pe

timpul 1, concomitent cu transferarea greutății corpului pe brațe, ridicarea șezutei și întinderea genunchilor. La 2 — revenire în poziția inițială. Pe măsura măririi numărului de repetări, se tinde spre aplicarea întregii suprafețe a tălpilor pe sol. Exercițiul se repetă de 8—12 ori.

5. „*Spate de pisică*“. Ghemuit pe vârful picioarelor, cu sprijinul mâinilor pe sol (depărtate la lățimea umerilor), genunchii și tăpile apropiate. La timpul 1 — ridicarea bazinului și coborîrea călcîielor pe sol. Articulațiile coatelor și genunchilor sînt întinse, capul între brațe. Această poziție este denumită „spate de pisică“. La 2 — revenire în ghemuit cu sprijin. Se repetă exercițiul de 3—5 ori, apoi revenire în poziția verticală (stînd), relaxînd succesiv mușchii membrelor inferioare. Exercițiul se repetă, în ansamblu, de 5—10 ori.

6. *Poziția alergătorului de garduri*. Poziția corespunde celei pe care o adoptă alergătorii de garduri în timpul cursei. Din șezînd, deplasarea piciorului drept lateral, îndoindu-l accentuat din articulația genunchiului; coapsele se depărtează astfel încît să formeze un unghi drept, iar brațele se duc, prin lateral, la orizontală. Pe timpul 1



— răsucirea și îndoirea trunchiului înainte, încercînd să atingi vârful piciorului stîng cu degetele mîinii drepte; brațul stîng se duce înapoi, piciorul stîng rămîne întins. La 2 — redresarea trunchiului și ducerea brațelor lateral. Exercițiul se repetă de 3—10 ori. La reluare, se schimbă

poziția picioarelor și se execută același număr de repetări. Este recomandabil ca inițial să se repete numai de trei ori. Respirația este liberă în timpul execuției : aplecare-inspirație, revenire-expirație.

Chiar dacă în urma practicării sistematice a acestei serii de exerciții, contracțiile musculare din spațiul popliteu dispar, se recomandă efectuarea lor în continuare, în vederea dezvoltării elasticității articulațiilor și musculaturii picioarelor (bineînțeles reducînd numărul repetărilor), în cadrul programului zilnic de gimnastică de înviorare.

Vrei să-ți menții silueta ?

1. *Cot-genunchi*. Stînd depărtat (deschiderea va fi din ce în ce mai mare, pe măsura repetării exercițiului), tălpile paralele, palmele încleștate la ceafă, coatele trase cît mai înapoi. Din această poziție, pe timpul 1 — aplecare accentuată înainte, concomitent cu răsucirea energetică a trunchiului, urmărind atingerea genunchiului stîng cu cotul drept și inspirație. Picioarele trebuie să rămînă întinse din articulația genunchiului. La 2 — revenire în stînd cu palmele la ceafă și expirație. La 3 — aceeași mișcare de răsucire și aplecare cu ducerea cotului stîng la genunchiul drept, pe cît posibil. La 4 — revenire. Exercițiul se repetă în ambele părți de 10—12 ori.

2. *Lateral-jos*. Stînd lateral cu partea stîngă orientată spre scaun sau divan, la distanță de un pas mare. Piciorul stîng, întins din articulația genunchiului, este sprijinit cu talpa pe scaun (divan). Pe timpul 1 — îndoire laterală, atingînd cu mîna vîrfurile piciorului de bază (dreptul) ; la 2 — revenire ; la 3 — îndoire spre stînga și atingerea vîrfurilor piciorului de sprijin (stîngul) cu mîna ; la 4 — revenire. Exercițiul, în ansamblu, se repetă de 5—10 ori, apoi se schimbă poziția inițială, ducînd piciorul drept în sprijin, și se execută mișcările în sens opus ; numărul repetărilor este același (5—10 ori).

3. *Mișcări alternative ale picioarelor*. Culcat pe spate, brațele pe lîngă corp, îndoite din cot (în unghi obtuz), cu palmele sprijinite pe sol. Îndoirea piciorului drept din

articulația genunchiului, ducându-l spre stînga printr-o răsucire energetică a șoldurilor, pînă cînd genunchiul atinge solul. În timpul acestei mișcări, piciorul stîng trebuie să fie perfect întins. În continuare, revenire la poziția inițială prin întinderea lentă a piciorului drept. Se repetă exercițiul de 10—15 ori cu fiecare picior.

4. *Rotarea trunchiului.* Stînd mult depărtat, cu tălpile paralele și mîinile pe șolduri : rotarea trunchiului începînd mișcarea înainte, spre dreapta, înapoi, spre stînga. După repetarea mișcării de trei ori, se efectuează aceeași rotație în sens opus. Se repetă exercițiul, în ansamblu, de 5—10 ori.

5. *Ușoare răsuciri.* Șezînd cu picioarele depărtate, genunchii întinși, brațele lateral : răsucirea amplă a trunchiului în ritm lent, spre stînga, apoi spre dreapta, iarăși spre stînga ș.a.m.d. După șase răsuciri, trecere în culcat pe spate și relaxare completă. Seria de exerciții se repetă de 3—4 ori, respirînd amplu și liber.

6. *Culcat pe o latură (lateral).* Poziția inițială este mai complicată, exercițiul de asemenea, însă... de mare eficacitate nu numai pentru menținerea supleței taliei, dar și pentru corectarea liniei șoldurilor. Așadar poziția este : culcat pe partea stîngă, cu piciorul stîng îndoit și



adus puțin înainte, piciorul drept, întins, se află deasupra celui stîng, punctul de contact între cele două membre inferioare situîndu-se în regiunea genunchiului drept. Brațele, îndoite din articulațiile coatelor, sînt spri-

jinite pe sol, palmă peste palmă, iar fruntea este rezemată deasupra (evident, cu fața orientată spre sol). Din această poziție, la timpul 1 — ridicarea în șezînd, arcuirea brațului stîng deasupra capului și apucarea gleznei piciorului stîng cu mîna dreaptă ; piciorul drept rămîne întins. (Nu te alarma dacă nu reușești din primul moment să apuci glezna ; după cîteva zile de antrenament nu vei mai întîmpina dificultăți.) La 2 — revenire în poziția culcat pe o parte, cu fruntea rezemată pe palme. Respiră egal pe tot parcursul execuției ! Inițial, repetările vor fi mai puțin numeroase (trei), însă, treptat, numărul lor va crește pînă la zece. La reluare se schimbă poziția inițială (culcat pe partea dreaptă) și... încearcă să execuți următoarele 3—10 repetări.

Acest exercițiu contribuie în egală măsură la recăpătarea supleței taliei, la corectarea liniei șoldurilor și flexibilitatea trunchiului ; prin urmare, ți-l recomand pentru a-l include în „repertoriul” tău de exerciții.



**SUB RAZELE
SOARELUI**

clipe. Nu sînt de acord cu sistemul de a te bronză întorcîndu-te de pe o parte pe cealaltă. Mie îmi place mișcarea. Ai observat dealtfel că nu stau pe loc nici un moment; în schimb, de cîte ori vin la mare slăbesc puțin. Locul acesta izolat îmi permite să fac gimnastică în voie, fără să stîrnesc senzație în jur.

În al treilea rînd, suport mirosul calcanului prăjit la tigaie, dar nimeni nu mă poate sili să-l aspir și pe plajă.

Mîine sau poimîine va fi furtună, așa încît vom fi silite să părăsim cîtva timp acest loc. Parcă te văd cum îți vei scărpinga năsucul tău rasat... Pfui, nu înțeleg cum suportă unele persoane mirosul uleiului de gătit, cu care se ung la plajă. O „călcăniță“ foarte simpatică mi-a mărturisit că folosește 1/2 litru de ulei pe săptămînă.

— Da, însă aceste „uleioase călcănițe“ rivalizează cu negresele.

— Prefer să fiu mai puțin bronzată, decît să mă sufoc, nu numai pe mine, dar și pe cei din jur, din cauza acestui miros, pe care pielea continuă să-l emane chiar și după spălare. În plus, nu-mi poate impune nimeni să zac pe plajă timp de opt ore, cînd cu fața în sus, cînd pe spate, cu atît mai mult cu cît asemenea tratament este neplăcut, ba chiar nesănătos și dăunător pielii.

Sistemul meu infailibil de a face plajă

Prin urmare, expunerea excesivă și necorespunzătoare la soare este mai mult dăunătoare, decît folositoare.

— Ana, nu crezi că ar trebui să părăsim plaja ?

— Nu încă. Mai poți rămîne 15 minute. Eu am să te supraveghez ; doar ți-am spus clar : expunere excesivă și necorespunzătoare. Asta nu înseamnă că trebuie să eviți soarele, ci dimpotrivă — bineînțeles în cazul în care medicul nu ți-a contraindicat plaja. Soarele este un produs cosmetic de neînlocuit, cu condiția de a fi înțebuințat rațional și — ceea ce este mai important !

— în mod treptat și... cu prudență în cazul în care ai depășit vârsta de 40 ani.

Îți place cum m-am bronzat eu ? se întoarce Ana, expunându-și corpul de bronz-auriu. Nu uita că s-a scurs doar o săptămână de la venire și, pe lângă asta, culoarea mea naturală este foarte deschisă.

— Minunat ! Anul trecut, când te-am întâlnit la scurt interval după sosirea ta din concediu, am fost pur și simplu entuziasmată. Aveai un colorit frumos, uniform, fără pete pe față sau dungi albe sub ochi.

— Dacă te interesează, am să-ți dezvălui „secretul frumuseții“.

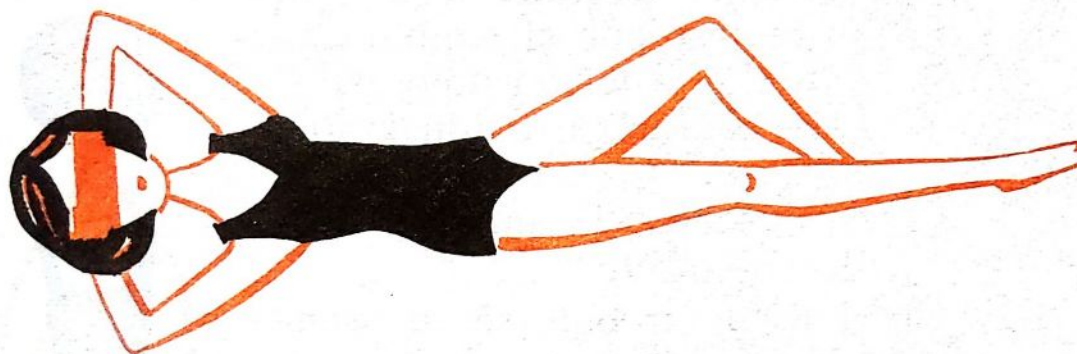
În primul rând, trebuie să te bronzezi în mod treptat. Dacă te vei înarma încă de la început cu o mare doză de răbdare, vei reuși să eviți anumite consecințe dezagreabile și, în același timp, inestetice. Care sînt acestea ? Este suficient să privești în jur pentru a constata efectele, mai mult sau mai puțin vizibile, ale nerăbdării. Unele personaje par desprinse dintr-un roman de Karl May, bineînțeles după ce, în prealabil, au fost jupuite de către siouxi sau alți comanci. Este adevărat, mai cunosc persoane care își petrec toată noaptea jucînd bridge în costum de baie...

Să revenim însă la plaja propriu-zisă. La început, timp de două-trei zile, nu mă ung cu nimic înainte, ci abia după ce am părăsit plaja. Folosesc în acest scop o cremă grasă, lichefiată (bronzol), pe care o întind pe toată suprafața pielii, mai puțin sub ochi, regiune mai sensibilă, unde aplic o cremă pe bază de clorofilă. În afară de aceasta, port în permanență ochelari de soare.

Inițial stau 15—30 de minute pe fiecare parte ; de fapt nu stau culcată, ci merg. După trei zile, aplic un



strat subțire de cremă sau alt unguent și-mi continui mersul, dacă este posibil, pe malul mării. Totdeauna, după baie, îmi ung pielea cu cremă. După părerea mea, este foarte importantă spălarea amănunțită a părților expuse la soare (după programul de plajă) cu apă caldă și săpun pentru copii și folosirea uleiului sau a



cremei de lanolină. Pielea absoarbe grăsimea în cantități mari ; nu este deci necesar să facem economie.

Înainte ca pielea să se deprindă cu efectul razelor solare, este recomandabilă acoperirea temporară a părților mai sensibile : regiunea superioară a frunții, omoplații, porțiunea de jos a decolteului, părțile anterioare ale coapselor, porțiunea de sub genunchi.

Expunerea feței la soare impune prudență, cu atât mai mult cu cât ea se bronzază foarte repede. Uneori, după ce mă întind la orizontală (ar fi cam greu să străbat, toată dimineața, plaja de la un capăt la celălalt, cu scurte pauze pentru baie), îmi acopăr fața cu o pălărie de plajă cu boruri largi.

În timpul expunerii la soare, fața suportă un regim aparte comparativ cu restul corpului. Ea se unge abundent cu o cremă specială, apoi se spală în mod excepțional cu apă caldă, pentru a se înlătura surplusul de grăsime și se limpezește imediat cu apă rece. După spălare, se aplică un strat subțire de cremă nutritivă pentru a preveni uscarea excesivă a tenului.

Seara, înainte de culcare, este recomandabilă modalitatea de spălare indicată după terminarea programului de plajă.

Crema pe care o prefer — și ți-o recomand călduros — după băile de soare este eucerina* ; ea poate fi întrebuințată și la plajă, dar, în ceea ce mă privește, consider că ar trebui evitată, datorită faptului că provoacă o transpirație abundentă. S-ar putea însă ca tenul tău să reacționeze altfel.

De asemenea, se mai poate folosi crema cu unt de cacao, cu toate că și aceasta determină transpirația pielii sub stratul aplicat.

O importanță deosebită trebuie acordată ochilor, aplicând un strat gros de cremă pe ambele pleoape. În timpul expunerii feței la soare, ochii trebuie să fie acoperiți (în lipsa ochelarilor se pot întrebuința frunzele de copaci sau o batistă subțire împăturită).

Pentru a uniformiza coloritul feței este necesară expunerea treptată a pleoapelor la soare, inițial de două-trei ori pe zi. Strângerea pleoapelor în timpul băilor de soare are drept consecință apariția unor rețele albe de o parte și de cealaltă a ochilor — ca amintire a șederii la mare — care se transformă ulterior în riduri.

Arsurile

Să revenim la acele persoane nerăbdătoare, care minimalizează acțiunea, dăunătoare uneori, a razelor solare. Expunerea exagerată la soare determină apariția arsurilor, al căror aspect „estetic“ poate fi admirat zilnic pe plajă.

— Ce-i de făcut în asemenea cazuri ?

— Dacă nu există prin apropiere un cabinet de cosmetică, va trebui să te descurci cu mijloace proprii.

Dimineața se impune spălarea porțiunilor arse cu o pastă de fulgi de ovăz (obținută prin amestecarea făinei de ovăz cu apă) și limpezirea cu apă caldă. În cazul în care pielea este relativ uscată, se aplică un strat gros de cremă nutritivă, grasă, care pătrunde mai bine în piele printr-o ușoară apăsare exercitată cu ajutorul degetelor.

* Lanolina diafană (produs românesc) (n.t.).

Seara se spală fața (și alte părți ale corpului) cu apă caldă, preferabil apă de ploaie (sau o soluție preparată din borax cosmetic dizolvat în apă), și săpun pentru copii, se șterge ușor, apoi se tamponează cu vată îmbibată în lapte nutritiv. După această operație, se aplică sub ochi un strat subțire de cremă nutritivă.

În plus, se recomandă aplicarea unei măști refrișante, dar asupra acestui subiect vom reveni în alt capitol.

De asemenea, expunerea îndelungată la soare poate determina apariția unor vinișoare roșii pe față; este vorba de dilatarea vaselor capilare, care are neplăcuta proprietate de a persista un timp îndelungat. Același fenomen se manifestă și iarna, datorită temperaturii scăzute.

În asemenea situații, unica soluție o constituie consultarea medicului de specialitate care recomandă (sau nu) electrocoagularea. După părerea mea, această operație ar trebui efectuată în perioadele în care temperatura este relativ uniformă (fără acele schimbări bruște care apar uneori în cursul aceleiași zile), așadar la începutul toamnei sau spre sfârșitul primăverii.

Persoanele predispuse la dilatarea vaselor capilare trebuie să evite expunerea feței la razele solare prea puternice și să nu consume cafea sau alcool.

În general, este contraindicat consumul acestor produse pe plajă; se recomandă, în schimb, ingerarea sucului de morcovi sau utilizarea lui ca unguent.

Consumul regulat al sucului de morcovi, trei pahare pe zi, preferabil înainte de masă — pentru a nu mai aminti de conținutul bogat în vitamine, influența pozitivă exercitată asupra ficatului, rinichilor și intestinelor — imprimă pielii un colorit sănătos și favorizează bronzarea.

Întrebuințarea externă a sucului de morcovi contribuie la imprimarea unei tente ușor arămii corpului. În acest scop se îmbibă un tampon de vată cu suc, se răspindește uniform pe față, gât, brațe și picioare, apoi se exercită apăsări ușoare pînă la absorbția completă. Surplusul de suc neasimilat este înlăturat cu tampoane de vată impregnată cu lapte demachiant, emulsii sau creme hidratante.

Această operație este mult mai sănătoasă pentru piele, în comparație cu acțiunea diverselor creme sau uleiuri (de genul bronzolului), care, în cel mai bun caz, au un rol de catalizator.

Insolația și pierderea cunoștinței

Am discutat pînă acum despre efectele dăunătoare ale soarelui în cazul în care puterea lui este desconsiderată. Știi ce ai de făcut ca să anihilezi rezultatul propriei neglijențe.

Uneori însă consecințele acțiunii soarelui sînt mult mai grave — insolația sau pierderea cunoștinței. Știi să acorzi primul ajutor în asemenea situații, Irena ?

— Bineînțeles. Dealtfel, e foarte simplu. Trebuie să culci „delincventul“, să-i dai o băutură răcoritoare...

— Spune-mi : insolația și pierderea cunoștinței înseamnă același lucru ?

— Desigur !

— N-aș vrea să fiu „pacienta“ ta. Adevărul este că există unele diferențe esențiale în ceea ce privește acordarea primului ajutor. Insolația este determinată de acțiunea directă a razelor solare asupra capului și cefei și constă în iritarea meningelui. Ea se manifestă sub forma amețelilor, stării de vomă, accelerației pulsului, a respirației superficiale. În afară de aceasta, cel mai sigur simptom îl reprezintă culoarea feței : roșie-vînată.

În asemenea cazuri, „victima“ trebuie așezată într-o poziție semiorizontală, cu capul mai ridicat ; bineînțeles, alegem un loc mai umbros, unde se simte adierea vîntului ; dacă este cazul, îi descheiem nasturii de la costum (în primul rînd pentru a înlătura orice apăsare exercitată asupra cutiei toracice) și-i facem respirație (atenție la mulțimea de „salvatori“ care, în realitate, vin să privească „spectacolul“). După aceea îi administrăm băuturi răcoritoare în cantități mari și-i punem o compresă rece pe cap.

Cîteva clipe mai tîrziu dispare starea de indispoziție. În cazul în care persoana respectivă își pierde cunoștința, îi stropim fața cu apă rece și, dacă este posibil, îi dăm

să inspire amoniac turnat pe o batistă. După ce își revine, îi oferim întăritoare : o cafea neagră sau un ceai tare. Între timp, este indicat ca cineva să plece în căutarea unui medic.

Și cazurile de leșin sînt relativ frecvent întîlnite pe plajă. Această stare se caracterizează prin pierderea (de scurtă durată) a cunoștinței, determinată însă de o anemie trecătoare. Și în asemenea situații respirația este accelerată, pulsul slab ; în plus, mai apar uneori mici stropi de transpirație. Persoanele care și-au pierdut cunoștința pot fi ușor diferențiate de cele cu insolație după culoarea palidă a feței. În acest caz se recomandă transportarea accidentatului la umbră și așezarea lui la orizontală, cu picioarele ridicate ; i se descheie costumul și i se stropește fața cu apă rece. După revenire, i se administrează o băutură răcoritoare, și eventual, picături Davila. Ca și în cazurile de insolație, este necesară prezența medicului.

*

Ana se uită la ceas.

— Se apropie ora 14. Să mergem la umbră, să ne schimbăm costumele. În general, baia dinaintea prînzului ar trebui să se reducă la îndepărtarea nisipului, a transpirației și a surplusului de uleiuri sau creme. Dacă dorești să înoți mai mult timp în mare, este indicat s-o faci înainte de plaja propriu-zisă, în nici un caz după aceea.

— De ce ?

— Pentru că este contraindicată din punct de vedere al sănătății. Am să-ți explic imediat. În timpul expunerii îndelungate la soare, pielea se încălzește foarte puternic și aceasta are drept consecință dilatarea vaselor sanguine, concomitent cu creșterea cantității de sînge din interiorul lor. Răcirea bruscă a corpului, prin scufundarea în apa de mare, determină contractarea lor rapidă și retragerea instantanee a fluxului sanguin, surprize nu prea plăcute pentru inimă.

Fiecare intrare în apă rece (Baltica excelează din acest punct de vedere) trebuie să fie precedată de o

scurtă sedere la umbră sau plimbare pe malul mării. Contactul cu apa se realizează treptat ; este recomandabil ca, inițial, să intri în apă pînă la genunchi, apoi să-ți umezești celelalte părți ale corpului, începînd cu membrele inferioare și superioare, și terminînd cu regiunea inimii.

Cele două prietene stăteau la umbra unui copac. Deodată, Irena o apucă de braț și-i arătă un mic, dar gălăgios pîlc de oameni strînși la marginea plajei :

— Ia te uită, Ana ! Cred că-i vorba de un accident.

Între timp, mulțimea corpurilor bronzate formase un cerc în centrul căruia se afla, rușinat, un tînăr de-o albeață neobișnuită. Legănîndu-se în ritmul unui așa-zis dans indian, „agresorii“ începuseră să cînte :

*Moarte feței palide !
Să ardă, să ardă lent,
Pînă cînd se va topi în propria-i grăsime...
Moarte feței palide !*

— Ah, sînt studenții aceia din Krakovia, cu care am jucat ieri un meci de volei. Tocmai spuneau că așteaptă sosirea unui coleg. Conform ritualului, îi vor face o baie înainte de a-l... prăji.

Exerciții pe plajă

— Fiindcă tot sîntem pe plajă, am să-ți împărtășesc „secretul“ meu.

— Hai, spune ! Și Irena se apropie, dornică să afle „taina“.

— Știi, nu pot să sufăr inactivitatea. Încerc s-o evit chiar atunci cînd fac plajă.

— Nu înțeleg cum poți să stai întinsă pe plajă și în același timp să fii activă ?

— Nu fi nerăbdătoare ! Am să-ți împărtășesc arsenalul meu de exerciții. Au avantajul că le poți efectua în prezența tuturor, fără să atragi atenția. E păcat și totodată nesănătos să irosești atîta timp pe care poți să-l folosești pentru mișcare.

Iată, în primul rând, exercițiile pentru brațe :

— *Răsucire și revenire.* Te culci pe spate cu brațele lateral, cu palmele în jos și mușchii relaxați. Strângi puternic pumnii și-i răsucești în sus, contractând toți mușchii brațelor (în același timp inspiri). Apoi readuci palmele pe nisip, relaxând musculatura (expiri). Reiei exercițiul de aproximativ 15 ori și duci brațele relaxate pe lângă corp, apoi — pauză.

Un alt exercițiu pe care-l poți efectua este destinat musculaturii toracelui.

— *Contractare-relaxare.* Rămii culcată pe spate și duci palmele sub ceafă sau sub omoplați. Din această poziție presezi coatele înapoi, pe nisip (inspirație). Apoi relaxezi musculatura brațelor (expirație). Revii cu brațele pe lângă corp. Vei repeta exercițiul de două ori.

Și acum iată un exercițiu pentru musculatura picioarelor și a abdomenului :

— *Contractare-relaxare.* Te culci pe spate cu picioarele întinse. Din această poziție, aduci genunchii spre piept fără a ridica tălpile de pe nisip (inspirație). În continuare, ridici ușor tălpile și întinzi picioarele, coborîndu-le lent pe sol (expirație). Inspirația este profundă ; în timpul expirației întinde bine picioarele, inclusiv vîrfurile. Repeti exercițiul de 10—15 ori.

Nu trebuie să neglijezi nici mușchii spatelui. Pentru aceasta îți recomand :

— *Arcuire-întindere.* Te culci cu fața în jos, brațele îndoite și palmele suprapuse, așezate sub bărbie. Din această poziție, arcuiesti trunchiul înapoi, ridicînd umerii, trăgînd coatele înapoi și contractînd întreaga musculatură dorsală. În timpul arcuirii inspiri. În continuare, te relaxezi coborînd umerii și capul și expiri. Repeti exercițiul de circa 10 ori.

Te întorci din nou pe spate și te pregătești să faci un exercițiu pentru abdomen :

— Fără să dezlipești călcîiele de nisip, duci brațele înainte, încercînd să ridici trunchiul. Dacă exercițiul nu-ți reușește, înseamnă că musculatura ta abdominală este foarte slabă ; în această situație execută mișcarea aju-

ținându-te de balansul brațelor, pe care le ții în poziția inițială la ceafă. În continuare, te ridici în șezînd cu picioarele încrucișate. Din această poziție, cu un ușor balans, fără sprijinul mâinilor, apăsînd pe laturile exterioare ale labelor, te ridici în picioare. Mișcarea este cît se poate de naturală și, în același timp, foarte eficientă pentru musculatura abdomenului și a picioarelor. Este bine să o folosești ori de cîte ori vrei să te ridici.

După acest mic, dar foarte eficient complex de exerciții (te asigur că nu vei atrage atenția nimănui), plimbă-te timp de cîteva minute de-a lungul malului. Este bine să te întorci mergînd prin apă și, din cînd în cînd, să intri pînă la șolduri, pășind energic, învingînd rezistența apei. Exercițiul este foarte bun pentru întărirea musculaturii coapselor.

O să-ți mai dau cîteva exerciții suplimentare, pe care le poți face aproape fără să-ți dai seama. Ele au avantajul că pot fi combinate după gustul și imaginația fiecăruia :

— *Cercuri*. Te culci pe spate cu picioarele îndoite, sprijinite pe sol. Așezi piciorul stîng peste dreptul și faci rotări ale labei din articulația gleznei în ambele sensuri. Exercițiul se reia schimbînd piciorul.

— *Pianul*. Tot din poziția culcat cu brațele pe lîngă corp și palmele pe nisip, efectuezi mișcări ale degetelor, presînd nisipul, de parcă ai cînta la pian. Astfel îți întărești mușchii degetelor și ai brațelor.

— *Răsuciri*. Dacă șezi încrucișat pe plajă și vrei să iei un obiect aflat în spatele tău pe pătură, nu întinde mîna „bîjbîind“ pentru a-l găsi, ci efectuează o răsucire energetică a trunchiului spre stînga și apoi spre dreapta, care-ți vor permite să vezi și să apuci obiectul respectiv.

Exercițiul este util pentru suplețea taliei.

Îți mai recomand ca atunci cînd vii sau pleci de la plajă și ai de traversat terenuri mai accidentate, să folosești fiecare prilej pe care ți-l oferă un șanț, un trunchi de copac etc. pentru a face mici sărituri. Tot din mers, poți alterna efectuarea cîtorva pași pe călcîie și pe vîrfuri. Descoperirea multor altor exerciții asemănătoare o las pe seama imaginației tale.

NU CONTEAZĂ VOLUMUL, CIFORMA

— **S**tii că brațele femeii îndeplinesc roluri multiple : uneori servesc chiar la căratul lemnelor, ștergerea dușumelelor și la alte treburi tot atât de prozaice. Dar nu uita că mîna mică a femeii susține cîteodată, și la propriu și la figurat, greutăți considerabile. Rolul unei mîini ferme este decisiv atât acasă, cît și în societate, oriunde trebuie să domnească ordinea și disciplina.

Nu mă privi atât de contrariată, Irena. Nu-mi susțin candidatura în parlament, ci afirm doar că femeia are nevoie de brațe puternice (cu mîna ții un lucru, în schimb cu brațul cuprinzi ; deosebirea este esențială : atât în viață, cît și în gimnastică).

Pe de altă parte, brațele puternice servesc femeii și pentru destindere atunci cînd practică înotul, canotajul, schiul sau alte sporturi. Da, da ! Mîinile și brațele au o importanță deosebită în practicarea schiului, deși rolul picioarelor este predominant. De acest lucru se conving schiorii care sînt puși în situații dificile (zăpadă înghețată, viscolită etc.).

Cred că nu este cazul să mai pledez în legătură cu necesitatea de a avea brațe puternice. Deci, ce-i de făcut ?

— Știu ! îi răspunse Irena cu un aer triumfător. Trebuie să faci gim-nas-ti-că ! Ce zici ? Cred că ești mulțumită de eleva ta.

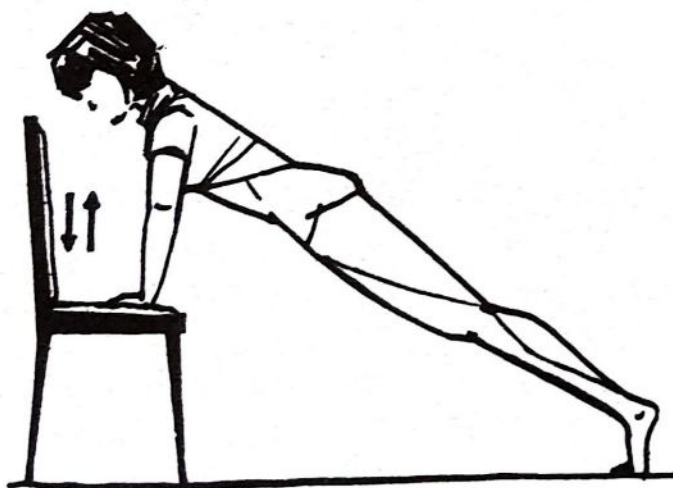
— Într-adevăr, meriți nota 10. Bineînțeles că pentru a avea brațe puternice, pentru a practica sporturile de

care vorbeam, trebuie să incluzi mișcări de brațe în programul tău zilnic de exerciții. Am să-ți dau câteva exemple.

Exerciții de forță pentru brațe

— *Îndoire rapidă — revenire lentă.* Pe genunchi cu sprijin pe palme, cu degetele depărtate, orientate spre interior, capul în prelungirea trunchiului. Pe timpul 1 — îndoirea energetică a brațelor (coatele în afară), iar pe timpii 2—3—4 — revenire lentă. Repeti exercițiul de 10—15 ori, respirînd regulat.

— *Îndoire lentă — revenire rapidă.* Stînd în fața unei mese sau a unui scaun, apucat de margini. Alunecarea unui picior înapoi, apoi a celuilalt, pînă cînd corpul ajunge într-o poziție perfect întinsă. Execuți pe timpii 1—2—3 îndoirea lentă a brațelor (cu coatele în afară), iar pe



timpul 4 — revenire rapidă. Repeti exercițiul de 4—8 ori, fără a uita de respirație. Revenirea în poziția inițială se face succesiv, întii cu un picior, apoi cu celălalt. În final, relaxezi mușchii picioarelor și ai brațelor, scuturîndu-le ușor, și reiei exercițiul. În ansamblu, exercițiul se repetă de 5—10 ori.

— *Îndoiri și întinderi din atîrnat.* Stai în fața unei mese, apucat de margini. Prin pași mici succesivi, întinzi corpul sub masă, pînă ajungi în poziția atîrnat; execuți



îndoiri și întinderi de brațe de 3—4 ori. Apoi revii în poziția inițială tot prin pași succesivi. Relaxezi mușchii picioarelor și ai brațelor, după care reiei exercițiul. Numărul repetărilor va fi de 3—8. De fiecare dată încearcă să îndoii cât mai mult brațele. Cu timpul, vei reuși să efectuezi un număr tot mai mare de repetări și îndoiri mai accentuate ale brațelor.

Am să-ți dau și alte exerciții, mai puțin dificile, atunci când vom discuta despre „gimnastica schiorilor“.

Ana, care și-a expus toate „lecțiile“ mergînd — conform principiului său „mă mișc, deci trăiesc“ — s-a oprit în fața Irenei, și-a ridicat brațele deasupra capului și a efectuat o arcuire amplă.

— Spune-mi, îți poți da seama cu ce are legătură mișcarea brațelor ?

— Cu întreaga ta persoană, presupun, sau, dacă vrei să generalizăm, cu femeia în ansamblu.

— Dacă ar fi să continuăm cu generalizările, după tine am conchide că femeia reprezintă o părticică a universului. Nici măcar exercițiul pe care ți l-am arătat nu ți-a sugerat legătura directă dintre brațe și trunchi. Deci, să nu exagerăm.

Vrei să ai un bust frumos ?

Pentru început, am să-ți fac o mică prezentare „științifică”. Mușchii toracelui, care se inseră pe oasele umerilor, trebuie să fie bine dezvoltati pentru a conferi frumusețe bustului. Această parte a corpului trebuie să se bucure de o atenție specială din partea femeilor încă de la vîrstă fragedă. Ar fi bine ca fetițele să poarte sutiene încă de la 13—14 ani, chiar dacă aparent nu sînt necesare. De asemenea, ele ar trebui să-și clătească zilnic bustul cu apă rece, știut fiind faptul că acesta reprezintă cel mai bun mijloc de întreținere a tonicității pielii. În schimb, pentru menținerea elasticității musculare se recomandă gimnastica.

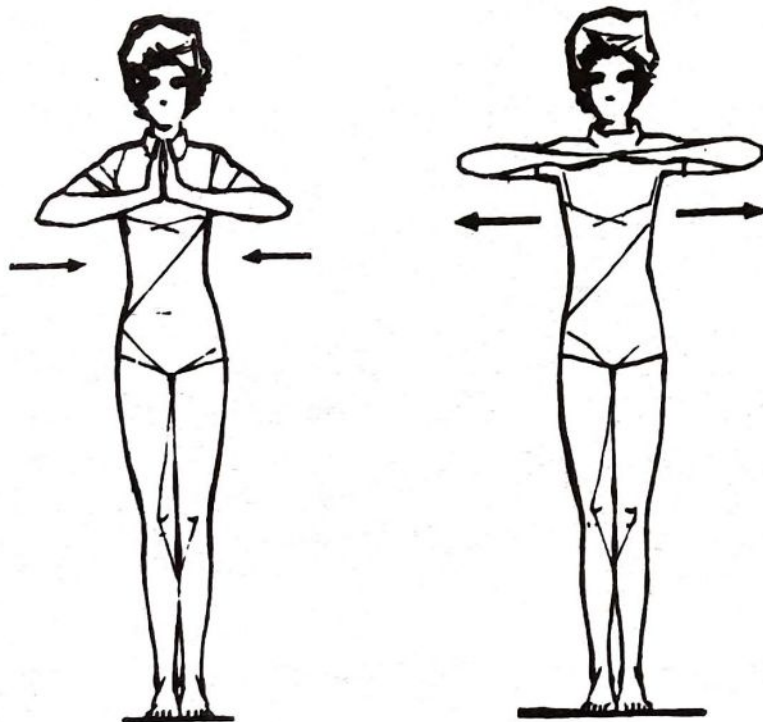
Acum am să te învăț cîteva exerciții care, deși folosite ca mișcări de brațe, au efect și asupra mușchilor toracelui.

1. *Rotarea umerilor.* Șezînd cu picioarele încrucișate, brațele îndoite cu mîinile pe umeri (coatele apropiate de



trunchi). Din această poziție efectuezi patru rotări ale ume-
rilor, începînd mișcarea în sus, apoi spre spate și înainte.
Mișcarea se reia schimbînd sensul rotării (4 ori). Se re-
petă exercițiul în ansamblu de 3—5 ori.

2. *Presarea palmelor.* Din stînd cu brațele lateral, coa-
tele îndoite, palmele lipite față în față : pe timpii 1—2,
presezi energic palmele una de cealaltă, la 3 — le răsu-



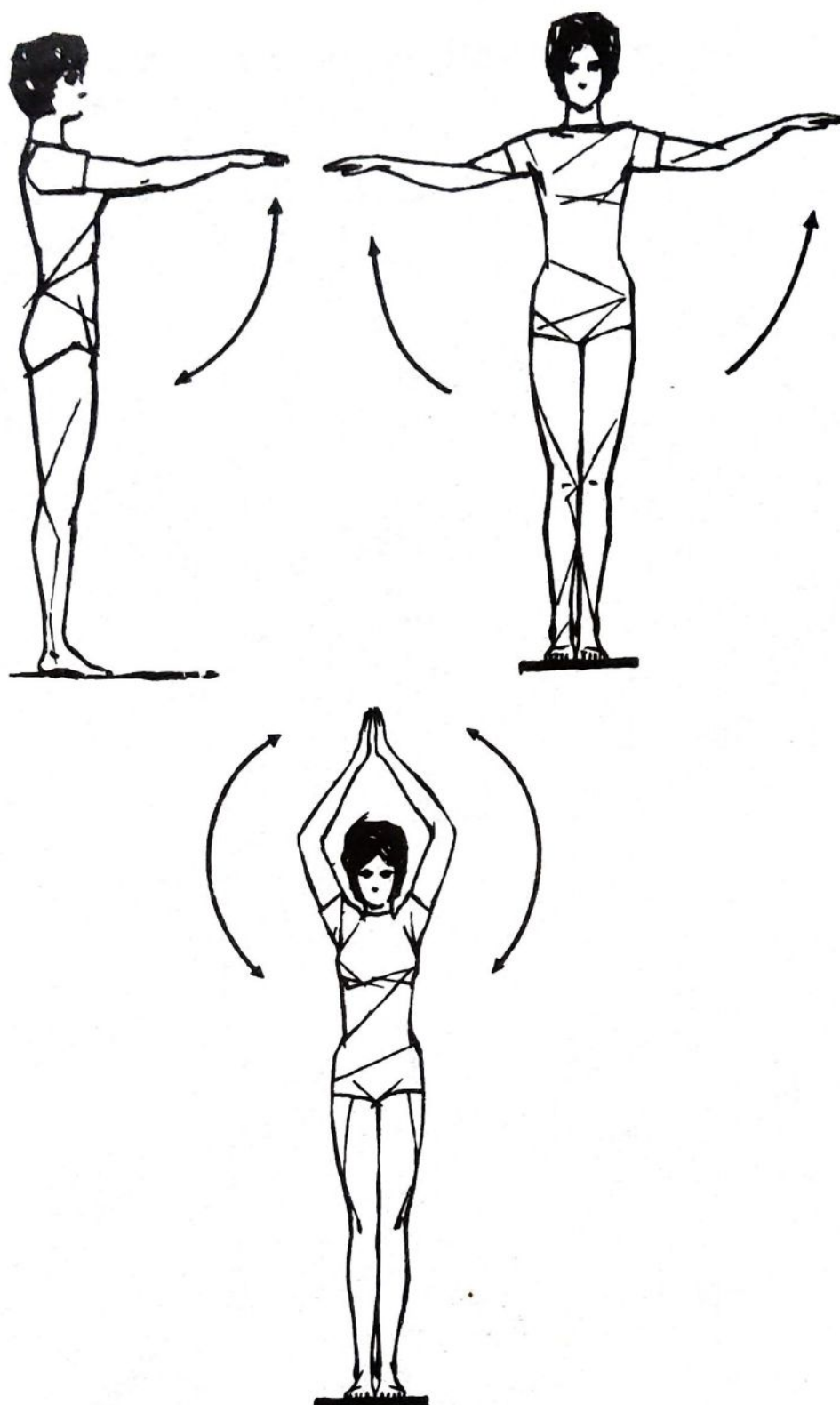
cești cu vîrfurile degetelor spre piept, la 4 — le readuci
în poziția inițială, la 5 — cobori brațele pe lîngă corp și
le scuturi ușor, iar la 6 revii în poziția inițială. Exercițiul
se repetă de 5—8 ori.

3. *Arcuiri.* a) Stînd în poziția de drepti, brațele late-
ral cu coatele îndoite, palmele orientate în jos, cu vîr-
furile degetelor apropiate, ca în figură. Pe timpul 1 —
ducerea coatelor energic înapoi, menținînd planul ; la
2 — arcuire ; la 3 — ducerea brațelor lateral și înapoi,
menținîndu-le la orizontală, iar la 4 — readucerea bra-
țelor în poziția de plecare. Tempoul mișcării este ener-
gic, iar respirația regulată.

b) Din poziția de drepti, cu picioarele apropiate sau ușor depărtate, ducerea unui braț sus pe timpul 1 și arcuire ușoară pe timpul 2. Pe timpul 3 — brațul coboară în poziția inițială. Apoi se reia execuția cu celălalt braț. Se repetă exercițiul de 4—6 ori cu fiecare braț.



c) Din aceeași poziție (stînd) execuți următorul exercițiu : pe timpul 1 — ducerea brațelor înainte ; la 2 — ducerea brațelor lateral ; 3 — răsucirea palmelor în sus ; 4 — ducerea brațelor sus și lovirea palmelor ; 5 — coborîrea brațelor prin lateral menținînd palmele în sus ; 6 — răsucirea palmelor în jos și readucerea brațelor lîngă corp. Mișcările le faci într-un ritm lent, curgător, însoțite de respirații. Numărul repetărilor oscilează între 4 și 6.



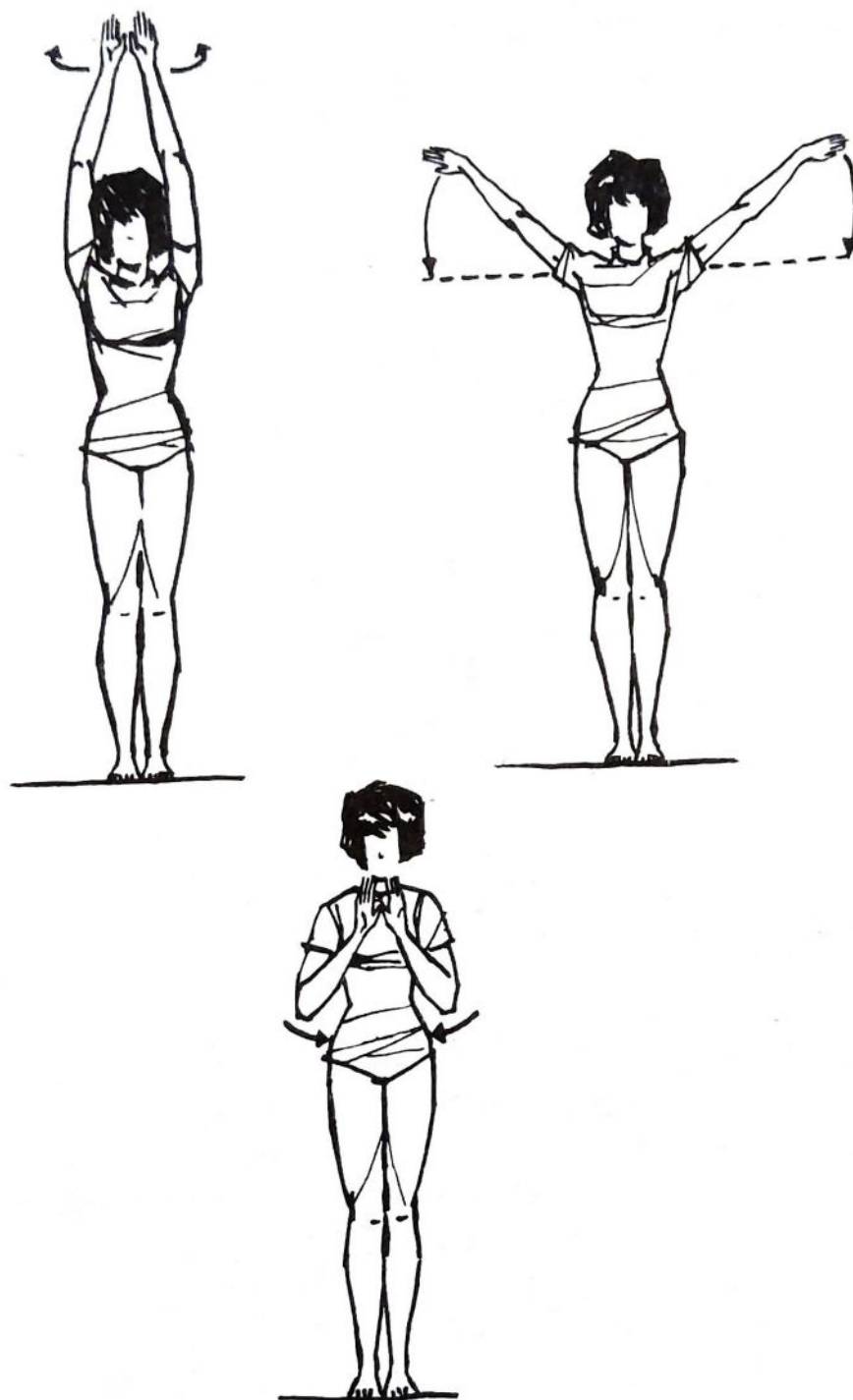
4. „Morișca“. Din stînd ușor depărtat, cu un braț sprijinit pe șold, rotezi celălalt prin înainte, într-un ritm rapid. Primele trei cercuri se execută într-un sens, iar la următoarele trei se schimbă sensul rotării. Exercițiul se

execută apoi și cu celălalt braț. În total, numărul repetărilor pentru fiecare braț variază între 3 și 5.



5. „Broasca“. Din poziția stînd, execuți mișcări simultane de brațe, asemănătoare înotului bras, ca în figurile de la pag. 100. Exercițiul se repetă de 10—30 ori. În momentul în care vei reuși să execuți corect mișcările de brațe, poți trece la efectuarea lor cu ochii închiși, timp de cîteva zile. Apoi vei coordona respirația cu mișcarea brațelor, și anume : la ducerea brațelor lateral, lași capul ușor pe spate, deschizi gura și inspiri repede și profund, iar la îndoirea și ducerea brațelor înapoi, expiri țuguind buzele, ca și cum ai fluiera.

Acest exercițiu are patru calități : 1 — acționează asupra musculaturii toracelui ; 2 — constituie un exercițiu pregătitor pentru înot ; 3 — contribuie la învățarea corectă a respirației ; 4 — întărește mușchii din jurul orificiului bucal.



O mică, dar importantă dîgresiune

Deși fiecare om este convins de importanța aerului pentru organism, respirăm superficial, uitînd că sîngele trebuie să conțină, pe lîngă alte materii nutritive, și oxi-

gen. Deoarece fiecare mișcare contribuie la accelerarea circulației și la amplificarea respirației, este necesar să ne mișcăm cât mai mult și mai rapid, să vislim, să înotăm, să alergăm, iar dimineața...

— Să facem gimnastică ! a încheiat zîmbind Irena.

— Cu aceasta a luat sfîrșit și digresiunea noastră. Să revenim la bust.

Înotul are două efecte binefăcătoare : 1) mișcarea brațelor, care dezvoltă musculatura pieptului ; 2) călirea organismului și tonificarea pielii datorită apei reci.

Fiindcă tot veni vorba de înot, te sfătuiesc să-l înveți cât mai repede, pentru ca să nu se spună despre tine : „Ce femeie proastă ! Știe să scrie, dar nu știe să înoate“ (grecii antici spuneau că proștii nu știu nici să scrie, nici să înoate).

Ținînd seama de timpul scurt în care se îrsușește înotul în școală, sper că în viitorul apropiat această parafrazăre a proverbului spartan nu-și va mai găsi corespondentul în realitate.

Evident, femeile cu bustul deformat nu vor putea folosi ca remediu practicarea gimnasticii, a înotului sau a canotajului. În extremis, singura soluție o pot constitui sutienele-corset executate de comandă, chiar dacă aceasta implică un mic efort financiar. Dar să nu disperăm. Poate că în viitorul apropiat chirurgia cosmetică va deveni accesibilă tuturor femeilor.



Învată singură să înot!

Odată cu venirea verii, fiecare își face proiecte de vacanță. În ceea ce mă privește, sînt consecventă, prefer... apa. Nu în pahar, nu în cadă, ci într-un bazin de înot, în lac, în mare sau chiar într-un rîu. De cîțiva ani îmi petrec cea mai mare parte a concediului pe litoral. Cu această ocazie am făcut și cîteva constatări. De exemplu, *toți* băieții, *aproape toți* tinerii, *majoritatea* bărbaților maturi, *numeroase* fete, *cîteva* tinere și *puține* femei mai în vîrstă intră în cursul unei zile de mai multe ori în apă pentru a înota sau a se zbungui. Aparent, numărul celor care intră în apă este foarte mare. În realitate, însă, înotători propriu-ziși sînt de fapt puțini. Dacă te-aș întreba de ce, mi-ai răspunde: fiindcă le este teamă de apă.

Apa — rece și în cantitate mare — este unul dintre cele mai eficiente produse cosmetice, iar în combinație cu înotul are efecte miraculoase.

Vrei să ai o piele netedă și sănătoasă? Înoată!

Vrei să ai o musculatură elastică? Înoată!

Vrei să ai o siluetă zveltă? Înoată!

Dacă ai întreba pe un înotător de ce practică acest sport, cu siguranță că ți-ar răspunde: de plăcere. Bineînțeles că a învăța să înoti nu este același lucru cu a ști. Totuși trebuie să începi odată. Eu îți propun ca în sezonul următor să ne comportăm potrivit ideii că învățarea oricărei mișcări de brațe sau picioare înseamnă un pas înainte în învățarea înotului.

Dacă printre prietenele tale se găsește una care cunoaște această „artă” și este înzestrată cu răbdare — e bine. Dacă ai posibilitatea să te înscrii la un curs pentru începători — și mai bine. Dacă nu-ți sînt accesibile nici una din cele două posibilități, urmează-mi sfaturile (sper că te-ai convins că sînt „universal valabile”).

— Să vedem acum cu ce ar începe prima lecție de înot? Întrebă Ana pe neașteptate.

— Evident, cu îmbrăcarea costumului de baie! sună prompt răspunsul Irenei. Apoi m-aș arunca cu curaj în

apă și aș încerca prin toate mijloacele să mă mențin la suprafață...

— Splendid ! Dacă se va găsi cineva prin apropiere, te va duce la mal, altfel vei contribui la creșterea „statisticilor estivale“ și... a cercului de îngerași neinițiați în tainele înotului. Să-ți fie de învățătură : apa reprezintă un „fenomen“ de care nu se poate face abstracție, spre deosebire de tine, care nu constitui un fenomen ! Prin urmare, este necesar să-ți iei câteva măsuri de precauție, respectând următoarele reguli :

1. Să nu intri niciodată într-o apă pe care n-o cunoști.

2. Să existe în preajmă încă o persoană care să te poată ajuta în caz de nevoie.

3. Să cunoști măcar cu aproximație configurația fundului apei și adîncimea ei în locul în care începi exercițiile. Este indicată marcarea locului cu jaloane vizibile ; nivelul apei nu trebuie să-ți treacă peste umeri, dar nici să fie prea scăzut.

4. Nu se recomandă învățarea înotului în ape curgătoare, deoarece curenții sînt periculoși. Fac excepție cazurile în care începătorul este asistat de o persoană care îl poate ajuta, susținîndu-l la nevoie prin intermediul unei prăjini.

5. Direcția de înot trebuie să fie totdeauna paralelă cu malul.

6. Să nu intri niciodată brusc în apă cu pielea încălzită și transpirată, ci treptat, stropind progresiv corpul.

7. Durata șederii în apă să nu depășească 30—45 minute. Cînd temperatura apei este scăzută, la ieșirea pe mal se recomandă fricționarea energică cu prosopul și schimbarea costumului de baie.

Voi încheia indicațiile subliniind obligativitatea de a consulta un medic înainte de a începe învățarea înotului.

— Păcat ! Credeam că mai există și a opta regulă : evită apa ! Ha ! Ha !

— N-ai nici un motiv să rîzi ! se încruntă Ana. Ar mai fi și a opta regulă : ferește-te ca de foc de cei care se țin de glume în apă !

Învățarea înotului începe cu cunoașterea efectelor rezistenței apei, care constituie o noțiune fundamentală. Cei care sînt convinși de adevărul că apa le susține corpul la suprafață fără a depune eforturi speciale se află la un pas de învățarea înotului (experiența se poate efectua chiar acasă, în cada de baie umplută cu apă).



Meduza. Stai în apă pînă la brîu, inspiră profund și ghemuiește-te imediat, apucînd genunchii cu mîinile. După ce te menții cîteva clipe plutind în această poziție, eliberezi picioarele, revenind în poziția stînd.

Pluta pe spate. În apă mică, te culci pe spate, cu mîinile sprijinite pe fundul apei și cu corpul relaxat, ridicînd picioarele și lăsîndu-le să plutească. Apoi împingi bazinul în sus și aduci mîinile pe lîngă corp. Ai grijă însă să eviți încordarea inutilă și să stai culcată pe apă ca pe un divan elastic. Este foarte importantă poziția capului, care, găsindu-se deasupra apei, are o greutate mai mare. Tendința de cădere a bazinului o poți evita scufundînd mai mult capul în apă, dar menținînd bărbia în piept.

Pluta pe piept. Stînd într-o apă mică, te sprijini cu mîinile pe fundul bazinului și întinzi picioarele înapoi,

ajungînd astfel cu tot corpul întins pe apă. Inspiri adînc, cufunzi fața (pînă la nivelul urechilor) în apă și duci mîinile în față, brațele sus, în prelungirea trunchiului, cu palmele orientate în jos, relaxate (brațele pot fi duse și pe lîngă corp). Important este ca întregul corp să fie relaxat. În clipa în care ai senzația că-ți lipsește aerul, revii la poziția stînd.

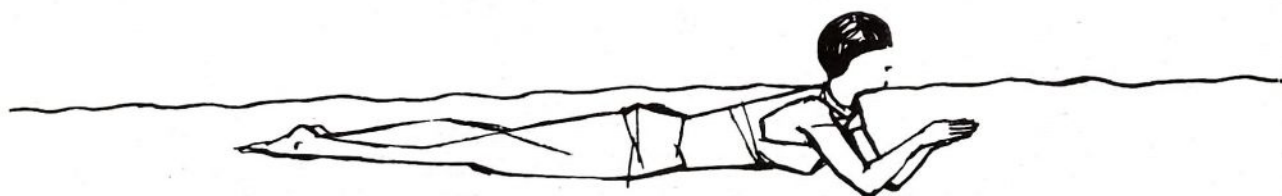
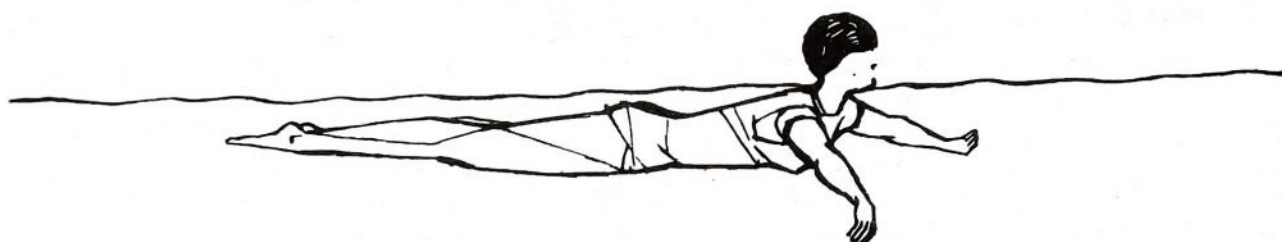
Întoarcerile. Cînd ți-ai însușit ambele poziții, încearcă trecerea din pluta pe spate în pluta pe piept prin întoarceri. Exersarea se face în ambele sensuri. După cîteva repetări, poți face mai multe întoarceri succesive într-o parte și apoi în cealaltă.

Scopul acestor exerciții este acomodarea cu mediul acvatic. Cînd te vei simți tot atît de sigură în apă (mică) ca și pe sol, poți trece la învățarea mișcărilor propriu-zise de înot.

Mișcările de bras

— *Mișcările brațelor* (din mers). Stînd în apă pînă la piept, te apleci înainte îndoind ușor picioarele și te scufunzi pînă la ceafă. Brațele le întinzi liber înainte cu palmele apropiate. Din această poziție, aluneci înainte descriind mișcări circulare cu brațele în felul următor: palmele se răsucesc în afară, ușor îndoite, cu degetele apropiate, și execută o mișcare scurtă lateral și în jos. De aici mișcarea continuă numai din articulațiile coatelor și antebrațe, palmele efectuînd o vîslire energică spre piept. În acest moment coatele se află foarte aproape de piept. După terminarea vîslirii, brațele se duc înainte, în poziția inițială. Respirația se adaptează mișcării brațelor: inspirație, pe gură, în timpul tracțiunii (tragerii) brațelor, ridicînd capul, iar expirația, pe gură și pe nas, în timpul ducerii brațelor în față.

— *Mișcările picioarelor.* Te întinzi pe apă, cu fața în jos, ținîndu-te de o scîndură, o minge, un colac de cauciuc etc. Picioarele sînt relaxate. Mișcarea începe cu îndoirea picioarelor din sold și genunchi. Coapsele formează un unghi drept cu trunchiul, genunchii sînt depărtați, iar tălpile apropiate (fără a fi lipite) și paralele cu suprafața

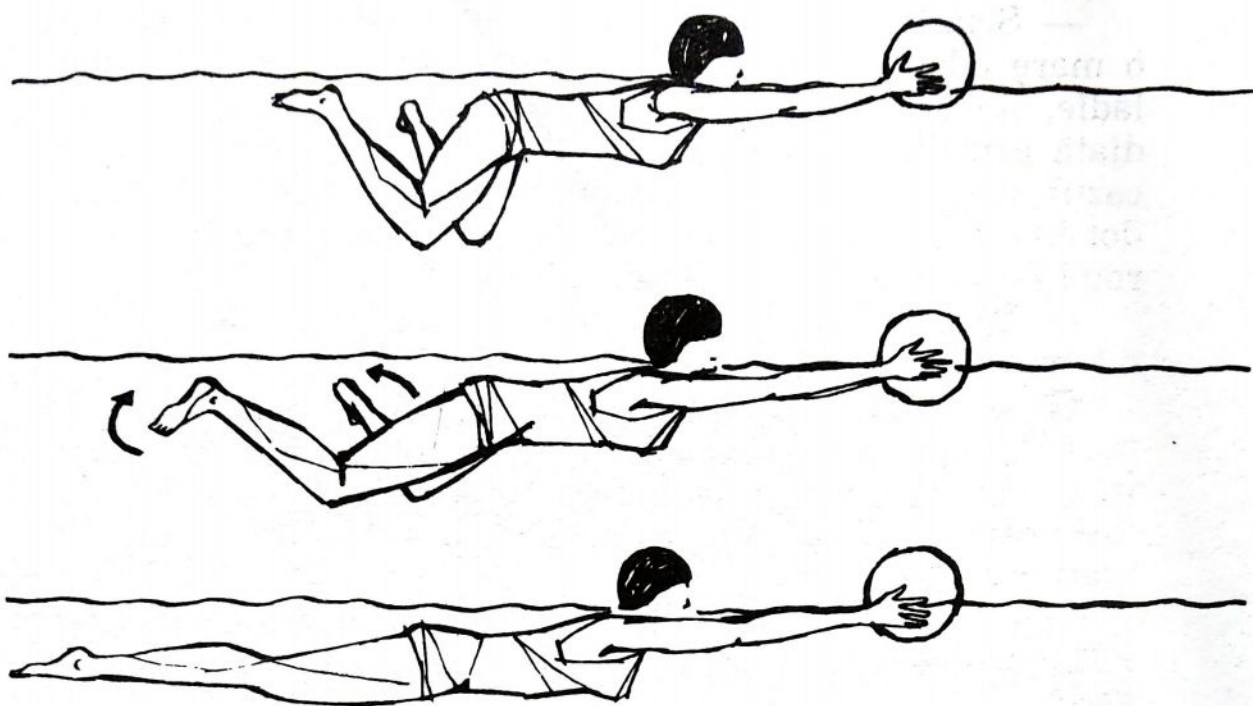


apei. Apoi, printr-o mișcare energică, întinzi picioarele, împingînd cu tălpile înapoi și lateral. În continuare, apropii energic picioarele. Urmează o scurtă pauză, în timpul căreia corpul alunecă înainte.

Un amănunt important — tălpile trebuie să le menții totdeauna aproape de suprafața apei. Dealtfel, este bine ca în timpul învățării tehnicii mișcărilor să apelezi la un amic care știe să înoate, pentru a-ți corecta execuțiile înainte ca deprinderile să se fixeze greșit.

În faza următoare vei trece la coordonarea mișcărilor de brațe și picioare împreună cu respirația. Aceasta presupune răbdare și exersare. La început vei executa mișcările din plută pe piept, începînd cu brațele și, treptat, vei introduce în acțiune și picioarele, fără respirație.

Îți recomand ca în această fază să recurgi la sfaturile unui instructor specializat, cu care să-ți însușești coordonarea complexă și corectă a mișcărilor.



„OCHII NEGRI, OCHII TĂI...

...mă vrăjesc neîncetat“, fredonă Irena un vechi cîntec polonez.

— La, la, la... n-ar strica să acționăm și asupra lor, sugeră Ana cu un aer deconcertant.

— Cum adică ? La ce te referi ?

— La ochi, bineînțeles. „Vraja“ lor ar putea fi menținută ani de-a rîndul dacă le-ai acorda mai multă atenție. Nu ești de aceeași părere ?

— Cum să nu ! E simplu de înțeles, îi răspunse Irena, ușor mirată, înălțîndu-și privirile spre prietena ei.

— Cu alte cuvinte, îi explică Ana, atît ochii (indiferent de culoare), cît și zonele din imediata lor apropiere presupun o îngrijire specială pentru a nu trăda vîrsta, pe care — trebuie s-o recunoaștem — majoritatea femeilor preferă s-o treacă sub tăcere.

Metodele recomandabile în acest sens sînt foarte variate. Cea mai comodă și, în același timp, extrem de eficientă este practicarea gimnasticii.

— Scuză-mă, te rog, o întrerupse Irena. Știu că ești o mare adeptă a gimnasticii. După părerea ta, orice maladie, stare depresivă sau deficiență fizică poate fi remediată prin intermediul gimnasticii. Înclin să cred că și în cazul în care ai fi nefericită în dragoste ai folosi ca antidot câteva... exerciții de gimnastică. Însă — iartă-mă, te rog ! — gimnastica ochilor...

— Nici nu mă gîndesc să te iert dacă ai de gînd să mă mai întrerupi.

Gimnastica ochilor constă în efectuarea unei serii de mișcări a căror eficiență nu poate fi contestată de nimeni. În ceea ce privește pleoapele, ele reprezintă un țesut care are proprietatea de a se contracta sau relaxa după dorința noastră.

Pentru că posibilitățile naturale de mișcare sînt relativ limitate, gimnastica poate suplini lipsa de exercitare.

Iată câteva exemple :

— Închizi pleoapele și faci mișcări circulare cît mai ample ale globilor oculari : o dată spre stînga, o dată spre dreapta. Repeti acest exercițiu de 4 ori în fiecare direcție, cu pleoapele închise, dar nu contractate.

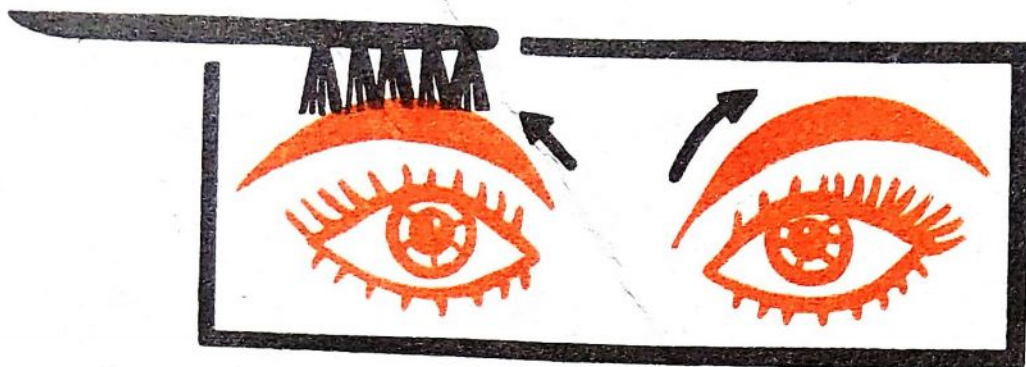
— *În sus și-n jos.* Închizi din nou pleoapele și miști globii oculari, în sus și în jos, de 8 ori.

— *Clipirea.* Privești drept înainte clipind repede timp de 30 de secunde, după care faci o pauză, tot de 30 de secunde, păstrînd privirea orientată înainte. Reiei exercițiul de 3 ori.

— *Litera V* (denumirea este cam ciudată, dar te va ajuta să înțelegi exercițiul). Privești oblic în sus, spre stînga, cobori pleoapele, continui exercițiul, dar de astă dată spre dreapta. Mișcarea se execută în continuare de 8 ori.

Gimnastica ochilor nu numai că previne apariția ridurilor, dar nu necesită nici eforturi sau costumații speciale. Așadar, în timpul zilei, ori de cîte ori îți aduci aminte, poți exersa (preferabil fără spectatori !).

Pe de altă parte, sper că știi cum trebuie aplicată crema pe pleoape. Știi, de asemenea, că pe parcursul zilei ochii au nevoie de o mică pauză, în timpul căreia se aplică



pe pleoape comprese cu ceai de mușețel. Ele redau ochilor strălucirea, sînt emoliente și au o acțiune calmantă asupra pielii.

Fiindcă tot vorbim despre ochi, consider necesar să-ți împărtășesc toate cunoștințele pe care le posed cu privire la acest subiect. De exemplu, pentru a avea gene și sprîncene dese și de culoare mai închisă, în fiecare seară, înainte de culcare, perie-le cu o periută pe care torni cîteva picături de ulei de ricin. Periatul sprîncenelor se face de la rădăcina nasului spre coada ochiului, iar al genelor superioare de sus în jos (cînd ochii se închid) și de jos în sus (cînd ochii se deschid).

Ochi fără pungi

Cîndva și tu, ca dealtfel toate femeile, vei avea pungi sub ochi. Nu totdeauna însă apariția lor se datorează vîrstei. În orice caz, sînt foarte eficiente compresele reci și calde, aplicate alternativ, cu infuzie de flori de salvie. Infuzia se prepară punînd o linguriță de flori de salvie într-o jumătate de ceașcă cu apă clocotită. Lichidul rezultat se împarte în două jumătăți egale, lăsînd una din jumătăți să se răcească într-o ceașcă. Compresele, tamponate de vată muiată în infuzie se aplică alternîndu-le — cea caldă cu cea rece — timp de 10 minute. În orice caz, ultima va fi rece. Operația se repetă în fiecare seară. În timpul nopții este bine ca pleoapele să fie unse cu o cremă camforată. Efectul, după o lună de perseverență, este remarcabil.

Cite ceva despre ochelarii de soare

Vara, cînd soarele strălucește foarte puternic, sau iarna, la munte, pe zăpadă, este indicată folosirea ochelarilor cu lentile de culoare închisă.

Două sînt cauzele care determină această necesitate : în primul rînd evitarea eventualelor conjunctivite, iar în al doilea, evitarea apariției ridurilor ca urmare a „strîngerii ochilor“ determinată de lumina prea puternică. Se recomandă, totuși, tineretului să nu poarte ochelari negri, chiar dacă moda o impune, indiferent de vreme și de împrejurări (în localuri, la teatru etc.). Conform constatărilor medicale, lumina nemaipătrunzînd pînă la ochi, aceștia au, funcțional, de suferit. Și nu numai ei.



Tușul sau vopseaua ?

Aș vrea să-ți spun cîteva cuvinte despre posibilitățile de înfrumusețare a ochilor — rimelarea genelor și conturarea sprîncenelor. Dacă folosești tușul, este neapărat necesar să ții seama de următoarele două reguli : conturează numai sprîncenele și genele de sus, deoarece accentuarea și inevitabila întindere a tușului pe cele de jos dau feței o expresie jalnică, de disperare ; a doua regulă — după părerea mea, foarte importantă — este să nu-ți conturezi ochii accentuat de dimineață, deoarece nu-i nici frumos, nici potrivit. Trebuie să discerți *cînd* și *cum* să-ți subliniezi farmecul. Recunosc, mă irită prezența unor pete de culoare închisă în locul unde ar trebui să se deseneze, delicat, sprîncenele. În același timp, mă miră că femeile nu folosesc tușul sau dermatograful pentru a prelungi linia pleoapei.

Vopsirea genelor și a sprâncenelor o poți face singură. Pentru aceasta ai nevoie de un mic vas în care să amesteci vopseaua, un bețișor, puțină vată, o periută veche de dinți, puțin scrum de țigară, săpun, un mic lighean cu apă caldă și o oglindă (preferabil cu mîner). Materialele necesare sînt sticluta cu vopsea neagră sau maro, cîteva picături de apă oxigenată proaspăt cumpărată (apa oxigenată își pierde rapid din proprietăți).



Se procedează în felul următor : jumătate din conținutul sticlutei se toarnă în vas și se adaugă cîteva picături de apă oxigenată, astfel încît să se formeze o pastă omogenă, viscoasă.

În mîna stîngă ții oglinda, iar în dreapta bețișorul, al cărui capăt este înfășurat în foarte puțină vată. Înmoi bățul în vopsea și o aplici uniform, întinzînd-o în aceeași direcție, dinspre nas spre coada ochiului (sprîncenele se spală în prealabil cu săpun). Apoi vine rîndul genelor, fie al celor de sus, fie al amîndurora. Operațiunea se face cu ochii deschiși, cu multă atenție, astfel ca vopseaua să nu pătrundă în ochi. Dacă totuși se întîmplă, nu e un motiv de îngrijorare — usturimea trece ușor.

Vopseaua de pe gene se înlătură ștergînd-o cu un tampon de vată. Apoi se spală ochii în păhărelul special (se găsește la farmacii) clipind des pentru a-i clăti ; apa se schimbă de 2—3 ori.

Fiindcă sprîncenele tale sînt destul de rare, nu ține vopseaua mai mult de 2—3 minute. Pentru a le curăți, umezește pielea și șterge sprîncenele cu vată îmbibată cu săpun. Apoi umezește peria, săpunește-o ușor și introdu-o în scrumul de țigară ; în fine, perie, fără să freci, fiecare

sprinceană, începînd dinspre nas spre tîmplă. Repetă operația pînă la curățirea totală a pielii.

Genele se spală cu un tampon imbibat în apă cu săpun (ochii se țin închiși). La sfîrșit, aplici pe gene și sprîncene o cremă grasă, nutritivă.

Dacă vrei să arăți foarte bine într-o anumită seară, vopsește-te cu 2—3 zile înainte. În orice caz, nu repeta operația mai curînd de 4—6 săptămîni.

ARTEMIDA ȘI TU

— **T**e-ai gândit vreodată, Irena, cum se îngrijeau frumoasele din legendele mitologice? Ce făceau pentru a-și menține perfecțiunea formelor, farmecul și eleganța mișcărilor?

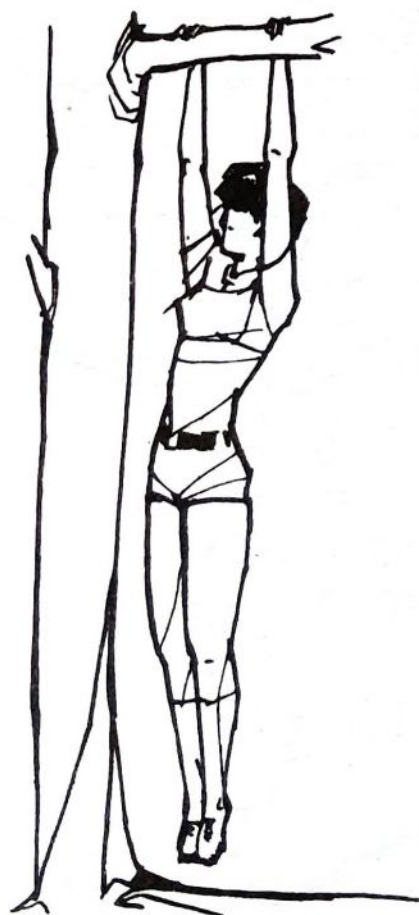
— Presupun că se spălau cu roua de seară, se uscau la razele lunii, se ștergeau cu petale de flori și-și presărau în păr stelute.

— Așa crezi tu — muritoare de rînd. Cele mai pline de feminitate zeițe din pleiada Olimpului — Artemida și Diana — alergau de dimineață pînă seara, în cel mai omenesc înțeles al cuvîntului, în sandale ușoare și „mini-tunici“. Săreau peste izvoare, aruncau cu pietre după cerbii care goneau înfricoșați, înfruntau furtunile ce se abăteau asupra pădurilor și cîmpiilor. Preocupările lor au fost măiestrit prinse în numeroase sculpturi, fresce și picturi. Chiar și Venus, zeița dragostei, nu disprețuia baia în marea învolburată.

— Ana! Știu ce va urma. Va trebui să mă încalț cu sandale, să îmbrac o tunică și... să alerg prin păduri și peste cîmpii.

— Oprește-te doar la „alergare“. Nu te sfătuiesc să te încalți cu sandale, deoarece picioarele tale, mai mult sau mai puțin frumoase, ar avea de suferit. Te sfătuiesc să încalți pantofi de tenis, să îmbraci un tricou de bumbac și un sort care să-ți acopere formele încă prea pline. Dacă este răcoare, poți recurge la un pantalon lung și la un vindiac.





înalt. Numărul celor care te pot acompania este nelimitat, dar la alegerea lor trebuie să ții seama de sex și de vîrstă, astfel încît să formați o „echipă omogenă“.

Se precizează locurile de plecare și de sosire, se pregătesc obstacolele și se stabilesc acțiunile ce urmează să fie executate (cîte două aruncări cu fiecare mîină, de exemplu). Atît la locul de plecare, cît și la cel de sosire este bine să existe cîte un arbitru care să cronometreze timpul de parcurgere a traseului. În cazul în care locul de sosire este vizibil, arbitrul poate semnala încheierea parcurșului de către alergători. În caz contrar se va apela la un semnal sonor. Plecarea se face succesiv, ordinea putînd fi trasă la sorți. În sfîrșit, se stabilesc primele trei sau prima persoană cîștigătoare din fiecare grupă.

Pentru corectarea traseului sînt necesare cîteva persoane care nu participă la „curse“. Acestea își vor găsi o preocupare plăcută și utilă în reșezarea obstacolelor doborîte sau în calitate de arbitri de parcurs. Pot fi prevăzute și premii de circumstanță — o cunună de frunze de stejar, un buchet de flori etc.

*

De vreme ce sîntem în concediu, nu uita că trebuie să-ți schimbi atît mediul, cît și regi-

mul de viață. Stați cât mai mult în aer liber, indiferent că e timp frumos sau plouă, că e arșiță sau frig.

În timpul concediului îți poți permite să renunți la orice conveniențe, distrează-te deci ca în copilărie. Poți să te joci cu mingea, să sari peste tufișuri, să arunci la țintă.

Un singur sport nu ți-l recomand — pescuitul. E specific bărbaților, căci trebuie să fii înzestrat cu multă... forță pentru a scoate la suprafață imensele exemplare ale faunei marine (de mărimea degetului mic de la mîna stîngă). Ah, prietenii noștri pescari, care ne silesc să-i însoțim într-o ambianță care ne condamnă la nemișcare ore în șir (în timp ce noi vrem să ne mișcăm cât mai mult) și la tăceri prelungite (ceea ce contravine naturii noastre, feminității, care presupune naturalețe și simplitate). Și viermii ! Pentru nimic în lume n-aș pune mîna pe ei...

În schimb, îți recomand călduros turismul cu „t“, turismul așa-zis minor — mersul pe jos, cicloturismul și turismul acvatic.

Țîntarii și viespile ne atacă

Iată un aspect mai puțin vesel al excursiilor de vară, un „aspect“ mic și sonor — țîntarii, viespile și albinele. Întepăturile țîntarilor nu sînt periculoase (cu excepția celor anofeli, din fericire mai rar întîlniți), nici dureroase, dar neplăcute și cu efecte puțin estetice în cazul persoanelor cu epiderma mai sensibilă (mai ales dacă se scarpină). Sînt, deci, recomandabile cîteva elementare măsuri profilactice. În comerț se găsesc soluții eficiente, care au ca principală proprietate faptul că niciodată nu se pot procura acolo unde există țîntari. În afară de aceasta, nu au același efect asupra tuturor speciilor de țîntari. Printre mijloacele accesibile se recomandă ungerea feței și a altor părți expuse ale corpului cu zeamă de lămîie. Se pare că lămîia este foarte eficientă. În ce mă privește, nu am încercat, căci țîntarii mă ocolesc. Dacă ar fi să dau crezare unui amic — le e frică să nu se otrăvească.

Locurile atacate se vor trata cu comprese cu amoniac, substanță care nu trebuie să lipsească din trusa de voiaj. Revenind la domiciliu, mai există posibilități de a recurge la aplicarea unor felii de cartof crud.

Mai periculoasă este înțepătura de albină sau viespe. Dacă acul a rămas în piele, trebuie scos cu un ac flambat, frecînd apoi locul cu usturoi. La întoarcerea acasă se va recurge, de asemenea, la feliile de cartof.

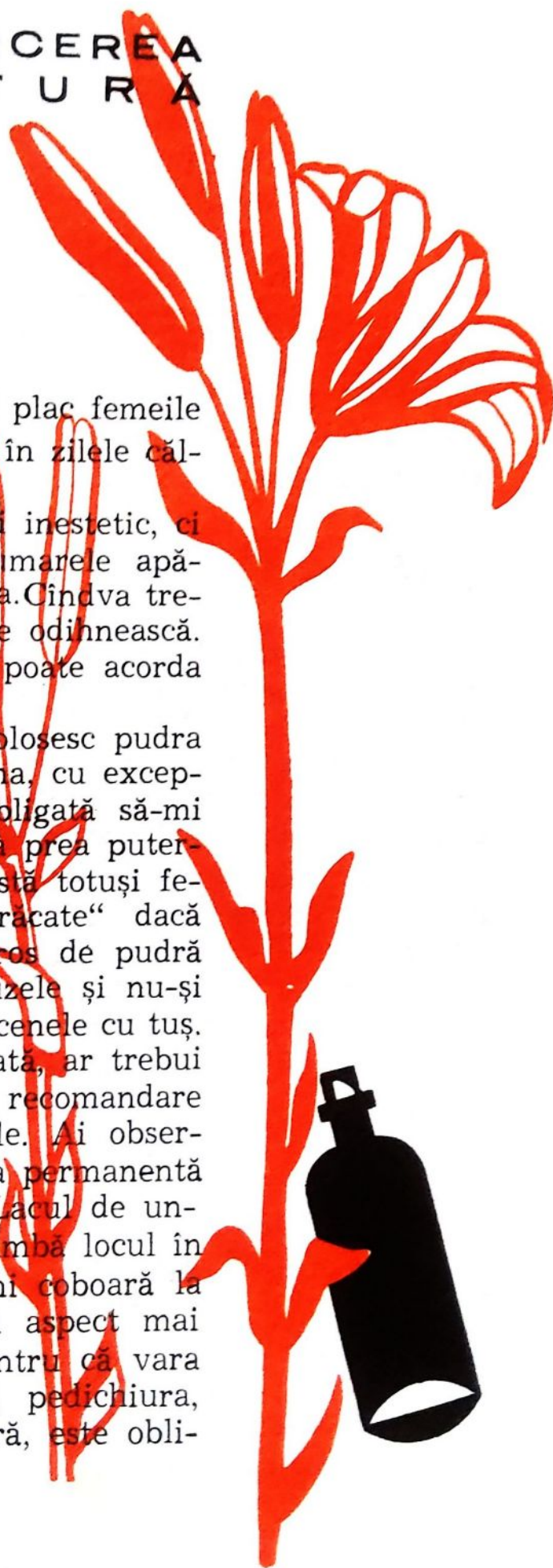


REÎNTOARCEREA LA NATURĂ

— **S**pune-mi, Ana, îți plac femeile care se fardează exagerat în zilele călduroase de vară ?

— Nu ! Este nu numai inestetic, ci și nesănătos. Toate îndrumările apărute recomandă naturalitatea. Cîndva trebuie și sărmana față să se odihnească. Normal, acest răgaz i se poate acorda în perioada concediului.

Eu, de exemplu, nu folosesc pudra din primăvară pînă toamna, cu excepția cazurilor cînd sînt obligată să-mi protejiez nasul de acțiunea prea puternică a razelor solare. Există totuși femei care se simt „dezbrăcate“ dacă nu-și presară un strat gros de pudră pe față, nu-și rujează buzele și nu-și conturează genele și sprîncelele cu tuș. Chiar dacă nu ești bronzată, ar trebui să nu te fardezi. Aceeași recomandare în ceea ce privește buzele. Ai observat dealtfel că și folosirea permanentă a rujului le decolorează. Lacul de unghii, de asemenea, își schimbă locul în acest sezon — de la mîini coboară la picioare, conferindu-le un aspect mai estetic, util mai ales, pentru că vara nu purtăm ciorapi. Deci, pedichiura, chiar dacă ți-o faci singură, este obligatorie.



Între timp, unghiile de la mâini se întăresc, lucru necesar, mai ales dacă au fost lăcuite în tot cursul anului.

În timpul verii, părul trebuie scurtat, în special la mare. Dispunînd de mai mult timp liber, în concediu îi putem acorda zilnic 10 minute pentru a-l peria (excepție face părul gras).

Reține! În timpul concediului nu te coafa savant. Aceasta nu înseamnă să-ți neglijezi coafura, ci s-o simplifici.

Soarele și apa, la care se adaugă o cantitate minimă de cremă, reprezintă singurele mijloace recomandate pentru întreținerea tenului în zilele călduroase de vară.

Esența de liliac

Uneori dimineața sau în timpul zilei îmi șterg fața cu un tampon îmbibat cu esență de liliac. Cînd ai s-o întrebuințezi, ai să te convingi singură de efectul ei „miraculos”. Dealtfel, poate fi folosită permanent; mi-am adus aminte de ea pentru că liliacul înflorește primăvara și trebuie să-ți asiguri rezerve pentru iarnă.

Prepararea este foarte simplă. Ai nevoie de o sticlă cu gîtul larg, închisă la culoare, prevăzută cu un dop etanș. Introduci în ea petale de liliac (bine înflorite) umplînd-o pînă la jumătate, apoi torni spirt, astfel încît să rămînă doar cîțiva centimetri pînă la gîtul sticlei. Vasul, închis etanș, îl așezi într-un loc rece și ferit de lumină. După 6 săptămîni, o parte din esență, diluată cu o cantitate de două ori mai mare de apă fiartă și răcită, o torni într-o sticlă închisă la culoare. Astfel diluată, sub forma de apă de liliac, o poți întrebuința.

Pentru tenul gras, soluția se diluează în proporție de 50 la sută. Restul petalelor sînt lăsate la macerat. Soluția care rezultă poate fi folosită în alergii și lovituri, aplicînd-o pe locul respectiv și tamponînd îndelung. Are efecte favorabile și în panarițiu, cînd se recomandă sub formă de compresă fixată cu leucoplast.

DIN NOU APĂ – MULTĂ APĂ

— În aprecierea gradului de civilizație a unui popor un criteriu îl constituie și cantitatea de săpun consumat, raportată la numărul de locuitori. Din păcate, noi folosim încă destul de puțin săpun. Fără să mai fac alte comentarii, sînt adepta proverbului potrivit căruia cel mai plăcut miros este... cel care nu se simte.

Chiar cele mai fine parfumuri nu sînt capabile să înlătore mirosul transpirației, mai ales că ele se volatilizează, pe cînd mirosul de transpirație persistă.

Cum să înlături mirosul neplăcut

Cîndva înlăturarea mirosului era foarte dificilă. Astăzi, cu puțini bani, se poate procura un deodorant, a cărui folosire, după spălarea de dimineață, înlătură mirosul de transpirație pentru toată ziua. Totuși, întrebunțarea deodorantelor impune prudență, deoarece excesul se poate solda cu efecte dăunătoare asupra pielii, din cauza anumitor elemente care intră în compoziția lor.

De obicei, mirosul neplăcut al corpului se datorează utilizării insuficiente a apei și săpunului, ca și lenjeriei, care nu este totdeauna curată.

Exceptînd mirosul, și aspectul estetic are de suferit, deoarece o piele neîngrijită capătă o tentă cenușie și îmbătrînește înainte de vreme.

Rolul epidermei

— Sînt curioasă ce crezi tu despre rolul epidermei și ce reprezintă ea ? întrebă Ana.

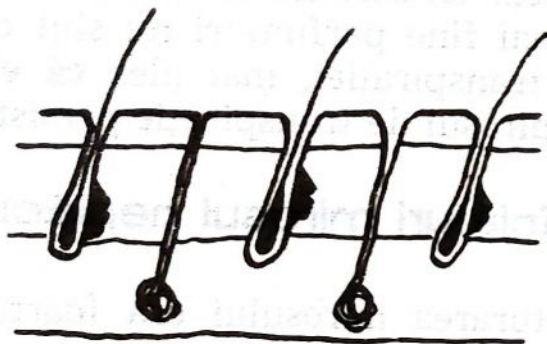
— Crezi că trebuie să răspund eu pentru toate femeile murdare din țară și din lume ?

— Nu, sînt curioasă numai să văd ce știi tu despre piele și asta cît mai repede.

— Pielea este învelișul a tot ce se află sub ea. Uneori se observă pielea de gîscă din cauza frigului sau a fricii. Odată cu înaintarea în vîrstă, învelișul acesta devine prea mare și încep să apară ridurile și cutele... Și

— spuse Irena triumfător — mai știu ceva : dacă pielea se arde pe o suprafață mai mare, poți să-ți iei adio de la viață.

— Bine ! o lăudă Ana. Cunoștințele tale nu sînt chiar... nule. Țin totuși să-ți mai dau cîteva „amănunte esențiale“. Pielea este un organ bine vascularizat, la nivelul



căruia se termină ramificațiile fine ale nervilor senzitivi. Pielea secretă transpirația prin glandele sudoripare, iar prin cele sebacee eliberează o grăsime emolientă care îi asigură elasticitatea. În afara faptului că apără organele ce se găsesc sub ea (nu numai împotriva traumatismelor, dar și a microbilor), pielea îndeplinește un rol foarte important în termoreglare. O altă caracteristică importantă constă în contribuția ei la procesul transpirației, completînd funcția plămînilor. În sfîrșit, despre piele s-ar putea spune că reprezintă „oglanda corpului“, așa cum despre ochi se afirmă că sînt „ferestrele sufletului“. Aspectul pielii trădează starea sănătății, vitalitatea și vîrsta (din păcate). Prin urmare, iată un motiv în plus ca femeia să-și îngrijească astfel pielea, încît să fie netedă, catifelată, colorată, într-un cuvînt — frumoasă.

ÎNGRIJIREA PIELII

— Dacă vrei să pari mai tînăra decît vîrsta pe care o ai, trebuie să acorzi o atenție specială îngrijirii pielii. În ce mă privește, n-am avut niciodată surpriza neplăcută de a mi se da mai mulți ani decît am în realitate.

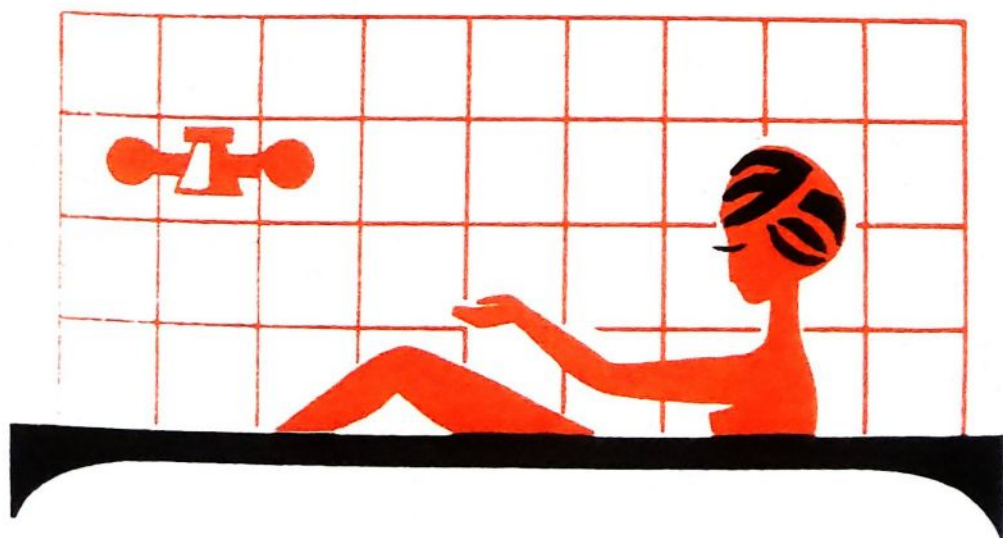
— Spune-mi repede cum îți întreții pielea, se precipită Irena.

— Nu te grăbi. Avem destul timp la dispoziție ca să-ți explic totul. De la început este bine să stabilim că vorbind despre piele nu vom include fața și gâtul (acestea constituie capitole speciale). Și încă ceva: pielea diferă de la o persoană la alta. În general, se vorbește despre o piele grasă, uscată sau normală. Noi intrăm în categoria normală (vorbind despre piele, dar și în general!), deci împărțându-ți metodele mele, acestea vor înceta să mai constituie secrete.

Spălarea pielii

Eu fac baie de 2—3 ori pe săptămână, cu apă nu prea fierbinte. În zilele foarte călduroase de vară, baia intră în programul fiecărei seri. După ce mă înmoi, mă frec cu o perie moale bine săpunită, descriind mișcări circulare, începînd de la extremitățile membrelor și continuînd în sus. Căda cu apă caldă este locul ideal și pentru aplicarea măștilor nutritive, mai ales a celor mai puțin dense. În plus, absorbția pielii este maximă, porii fiind deschiși și curățați. Pentru înlăturarea asperităților recurg la piatra ponce.

În final, mă limpezesc făcînd un duș cald, apoi mă fricționez energic, cu un prosop aspru, pe tot corpul. De



asemenea, mă ung cu lapte nutritiv sau orice altă cremă pe brațe și picioare.

În zilele când nu fac baie, mă spăl seara „pînă la briu“ și „de la briu“ în jos, sub duș, în chiuvetă sau în cadă, folosind tot apă caldă, dar limpezindu-mă cu apă rece.

În fiecare dimineată mă spăl cu apă rece pînă la mijloc, cu multă convingere și îndelung (asta contribuie și la ridicarea moralului). Apa caldă o folosesc numai pentru spălarea corpului de la mijloc în jos. În concediu nu am totdeauna la dispoziție apă curentă, dar asta nu mă face să renunț la obiceiurile mele. Și să știi : în lighean te poți spăla tot atît de bine ca și în cadă.

Fricționarea

Zilnic sau, ca să fiu sinceră, aproape zilnic, după gimnastică și după spălare, îmi fricționez corpul cu o mănășă aspră, din bumbac, impregnată cu următoarea soluție :

- 1 litru apă ;
- o lingură de oțet ;
- două linguri de sare de bucătărie (amestecul se păstrează într-o sticlă).

Fricțiunile constau în mișcări scurte, energice, efectuate în următoarea succesiune : degetele picioarelor, gambele, coapsele, șoldurile, abdomenul, spatele, brațele (începînd cu degetele), gîtul (fără a apăsa), bustul, căruia îi rezerv mai mult timp. Pieptul se masează circular, evitînd sînul.

Pe vreme călduroasă, corpul poate rămîne umed, astfel încît pielea să absoarbă picăturile de apă. În zilele friguroase, fricțiunile le execut energic și continuu, pînă la apariția senzației de căldură.

Îți recomand cu toată seriozitatea acest mod de a proceda, mai ales că are și efecte de călire. În plus, dă viçoare pielii și creează o stare de bună dispoziție. Ai într-adevăr senzația de curățenie !

La început, s-ar putea ca fricțiunile să nu-ți producă nici o plăcere, dar, perseverînd, senzația trece în extrema cealaltă. Îți garantiez că după cîteva zile te vei obișnui

în asemenea măsură, încît dacă din întîmplare vei fi nevoită să renunți, vei avea impresia că-ți lipsește ceva. Obişnuința este a doua natură.

Hidratarea

— Tu ce crezi ? De ce pielea noastră își pierde cu timpul prospețimea ?

— Fiindcă odată cu vîrsta apar ridurile !

— Și ce determină ridarea ?

— Cred că întrebarea mă depășește și nu-ți rămîne decît să-mi acorzi nota 4.

Zîmbind, Irena o bătu ușor pe braț :

— Pielea ta este încă sănătoasă, elastică și netedă și pentru asta trebuie să mulțumești în primul rînd apei.

— E adevărat ! Mă spăl destul de des și înot, în limita posibilităților, pentru a-i asigura cantitatea necesară de apă, se bosumflă Irena.

— Bine ! Bine ! Numai că eu nu mă refer la efectul „apei exterioare“.

Țesutul cutanat, ca toate celelalte țesuturi, are în compoziția sa o mare cantitate de apă. Apa asigură sănătatea și elasticitatea.

Unii factori externi — ca vîntul, gerul, radiațiile solare puternice (în special la munte și la mare), care pot provoca arsuri — sînt dăunători, determinînd deshidratarea excesivă a pielii. *Deshidratarea reprezintă principala cauză a apariției ridurilor.*

De multe ori rețetele de slăbire impun deshidratarea, cuțit cu două tăișuri, deoarece cele cîteva kilograme în minus se transformă în ceea ce privește pielea în cîteva ani în plus. Unde mai pui efectele uneori nedorite asupra sănătății în general ! Dar în ceea ce privește acest aspect vom reveni. Să ne întoarcem la necesitatea hidratării pielii.

Femeile preocupate de aspectul lor exterior nu pierd ocazia de a-i asigura corpului „porția“ de apă necesară.

Revenind la fricțiuni, am să-ți atrag atenția asupra unui aspect particular. Dacă temperatura din încăpere o permite, se poate renunța la prosop sau la cearceaful de baie, lăsînd pielea să se zvînte și să absoarbă astfel o cantitate cît mai mare de apă. În ceea ce privește fața,



cu excepția timpului friguros, nu numai că va fi lăsată să se zvînte, ci se va umezi de cîteva ori pe zi cu apă, lapte nutritiv, esență de mușețel sau creme hidratante. Primăvara, vara și toamna renunță, spre binele epidermei, la umbrelă atunci cînd burnițează. Poți să-ți acoperi sau nu părul, dar în nici un caz fața, căci apa de ploaie are asupra pielii un efect cosmetic excelent. În timpul excursiilor, în campinguri, apa necesară ți-o poate procura iarba, care îți oferă picături de rouă.

În ultimul timp, medicii specialiști în cosmetică recomandă pentru toate tenurile hidratarea prin: creme, emulsii și lapte hidratant. Preparatele hidratante se recunosc prin aceea că după aplicarea lor pielea lasă impresia că a fost săpunită, albindu-se. Apoi, crema sau emulsia dispare, pielea devenind netedă și elastică. Deoarece aceste preparate conțin o mare cantitate de apă, este contraindicată folosirea lor pe timp rece și cu vînt puternic.

Băi speciale

— Să revenim la problema băilor. Spuneai că faci baie de două ori pe săptămînă, însă știu că de fapt te îmbăiezi în fiecare seară și uneori și dimineața, în zilele calde de vară.

— Ai dreptate. Nu m-am exprimat suficient de clar. De fapt, în concepția mea, a face baie nu înseamnă nu-

mai a te spăla, ci a folosi o apă la care au fost adăugate o serie de substanțe și care durează 20—30 de minute.

Baia cu sare (temperatura 28—30°C). În 3 litri de apă se dizolvă 250—500 g sare de bucătărie (eventual sare obținută din apa de mare). Apreciezi cantitatea de apă din cadă și adaugi sarea, astfel încît să respecti proporția dată. Baia are un efect tonic, stimulativ.

Baia cu esență de brad (temperatura 30—35°C). Esența de brad are efecte tonice asupra sistemului nervos și în plus este foarte plăcut parfumată.

Baia cu glicerină (temperatura 30—35°C). În cada umplută pe jumătate cu apă se toarnă 1/4 l de glicerină. Ea se recomandă celor cu pielea deshidratată, ca și persoanelor expuse timp îndelungat la acțiunea razelor ultraviolete (la soare sau la lampa de cuarț). Cînd apar coșuri ca urmare a supraexpunerii la raze ultraviolete, se limpezește fața îndelung într-un lighean cu apă caldă, căreia i s-au adăugat 1—2 linguri de glicerină. Fața nu se șterge, ci se lasă să se usuce.

Baia cu tărîțe (temperatura 28—30°C). Sub jetul robinetului de baie se atîrnă un săculeț de tifon umplut cu tărîțe, astfel încît apa să treacă prin el. Se umple cada pînă la jumătate. După baie nu se folosește prosopul. Acțiunea este calmantă.

Baia combinată (temperatura de circa 35°C). Se folosesc 250 g plante medicinale diverse. Amestecul constă din mușețel, salvie, rozmarin, levănțică, flori de tei, porumbăric, mentă. Se pregătește o infuzie concentrată din aceste plante (se țin acoperite timp de 30 de minute) și apoi se toarnă în cadă. Calitățile acestei băi sînt unanim apreciate, efectul fiecărei plante în parte fiind binecunoscut.

C A O T R E S T I E Î N V Î N T

— Între noi fie vorba, nu sînt importante numai dimensiunile, ori cele 2—3 kg în plus sau în minus, ci în primul rînd ținuta elegantă și picioarele frumoase.

Femeia nu este un tablou (deși unii o susțin !) și nici un obiect de expoziție, ci o făptură vie care trebuie să se miște altfel decît celelalte.

Precis că ai să mă întrebi ce înțeleg prin mișcare frumoasă ? Am să-ți răspund : cea armonioasă și naturală.

În general, pentru femei mișcările picioarelor și ale brațelor nu constituie o problemă. În schimb, atitudinea gîtului și a capului, ca să nu mai vorbim de cea a coloanei vertebrale, este deficitară.

Dacă sub aspect moral se recomandă o „coloană vertebrală rigidă“, din punct de vedere anatomic acestui segment i se cere flexibilitate, care să confere trunchiului mobilitatea necesară.

Fidelă părerii mele, am să-ți prezint un complex de exerciții pentru trunchi, care să contribuie la formarea flexibilității și naturaleței în mișcări.

1. Din poziția stînd ușor depărtat, cu trunchiul aplecat la orizontală, răsucirea trunchiului alternativ spre stînga și spre dreapta, însoțită de balansul amplu al brațelor în aceeași direcție. Brațele se mențin relaxate, capul se răsucește urmărindu-le cu privirea, iar genunchii rămîn tot timpul întinși. Exercițiul se execută în 3—5 serii a cîte 6 răsuciri fiecare. În pauzele dintre serii, revenire în poziția de plecare. Nu uita de respirație !

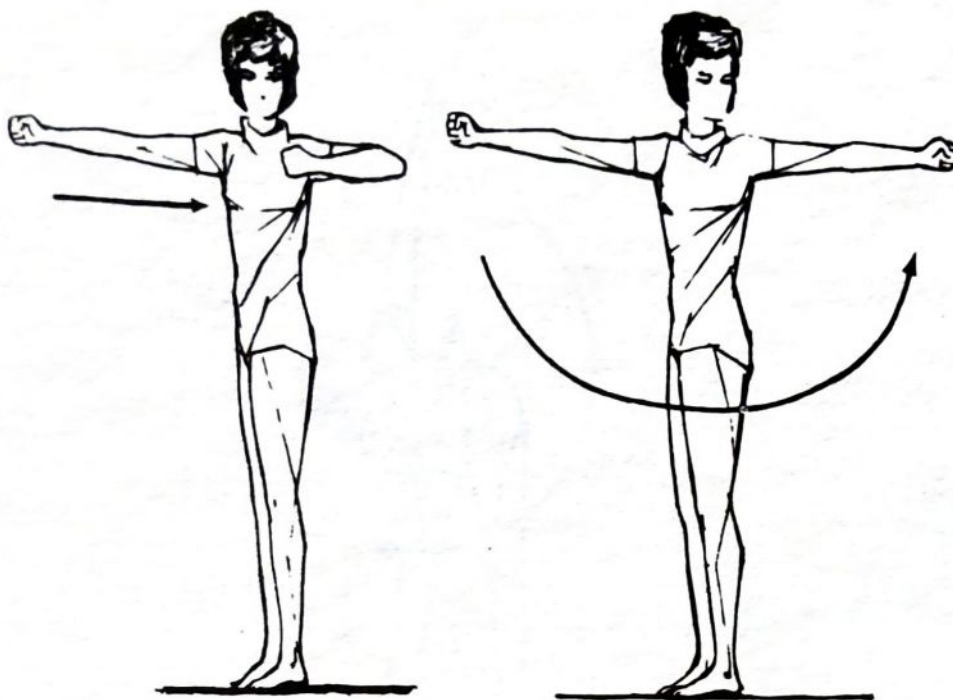


2. Șezînd lateral pe podea cu picioarele întinse, ante-bratul stîng se sprijină pe sol cu palma orientată înainte ; brațul drept, întins, se așază ceva mai în față. Din această poziție, împingînd energic în sol (în special cu mîna dreaptă), ridicarea picioarelor, întinse și apropiate, cît mai sus, apoi coborîrea lor lentă pe sol. Se execută exercițiul de 5—6 ori, după care se schimbă poziția inițială, reluînd



întreaga mișcare tot de 5—6 ori. Se inspiră în timpul ridicării picioarelor și se expiră la coborîre.

3. Din poziția stînd, pe timpul 1 — ducerea brațelor înainte pînă la orizontală, cu pumnii strînși, orientați față în față ; la 2—3—4 se execută o mișcare care imită întin-



derea corzii arcului : brațul drept rămîne pe loc, stîngul se îndoaie treptat din cot (menținîndu-se la orizontală), pumnul alunecă pe lîngă brațul drept și piept, apoi brațul se întinde înapoi. Partea superioară a trunchiului se răsucește accentuat spre stînga ; 5 — răsucire spre dreapta, cu brațul stîng sus, dreptul jos ; privirea urmărește permanent mîna stîngă ; 6 — revenirea trunchiului în poziția normală ; 7 — readucerea brațului drept, prin arc de cerc, înainte, lîngă brațul stîng ; 8 — coborîrea brațelor.

Exercițiul se reia cu brațul drept, executînd răsucirea spre dreapta. Tălpile se mențin permanent pe sol, iar genunchii întinși. Inspirația se face în timpul „tragerii cu arcul” și expirația cînd brațul revine în față. Se repetă exercițiul de 4—8 ori în fiecare parte.

4. Stînd cu spatele la masă, cu picioarele ușor depărtate : pe timpul 1 — răsucirea trunchiului spre dreapta astfel încît să ajungi cu fața la masă și apucarea marginii cu mîinile ; la 2 — revenire în poziția inițială ; 3 — răsucire spre stînga ; 4 — revenire în poziția inițială. Nu uita să respiri regulat. Se repetă exercițiul de 4—6 ori în fiecare parte.



5. Genunchiul stîng sprijinit pe sol, dreptul îndoit la unghi de 90° , înainte. Mîna stîngă apucă genunchiul drept (degetele orientate spre interior), iar mîna dreaptă se așază peste stînga : pe timpul 1 — răsucirea și aplecarea trunchiului spre dreapta, încercînd să atingi cu mîna dreaptă călcîiul stîng. Urmărind mișcarea cu privirea, realizezi concomitent și o întoarcere a capului în aceeași direcție. Pentru ca răsucirea să fie cît mai energică, prezezi genunchiul cu palma stîngă ; la 2 — revenire cu așezarea mîinii drepte peste cea stîngă. Răsucirea se repetă de 3—6 ori, după care se schimbă piciorul și se reia execuția, de același număr de ori, în partea opusă.



6. Stînd depărtat cu tălpile paralele : pe timpul 1 — ducerea brațelor lateral ; la 2 — trecerea greutateii corpului pe piciorul stîng și, îndoiindu-l accentuat (dreptul menținut întins), răsucirea trunchiului înapoi, încercînd să atingi călcîiul stîng cu mîna dreaptă ; 3 — revenire în poziția inițială, cu brațele lateral ; 4 — coborîrea brațelor pe



lîngă trunchi. Pentru relaxare, se fac ușoare mișcări de scuturare a musculaturii brațelor și picioarelor. Exercițiul se execută și în partea opusă. Reține : inspiri în timpul răsucirii și expiri în timpul revenirii la verticală. Se repetă exercițiul de 4—6 ori în fiecare parte.

7. Culcat pe spate cu brațele lateral, îndoite din coate, palmele pe sol : 1 — ridicarea piciorului stîng și trecerea lui peste dreptul, ducîndu-l cît mai aproape de mîna dreaptă (picioarele rămîn întinse). Șoldul stîng se ridică și se răsucește în direcția mișcării ; 2 — revenire în poziția de plecare ; 3 — aceeași mișcare cu piciorul drept și 4 — revenire în poziția inițială. Exercițiul se repetă de 6—8 ori cu fiecare picior. Inspirația se face pe ducerea



picioarului și expirația în timpul readucerii lui în poziția inițială.

8. Șezînd pe podea cu vîrfurile fixate sub o mobilă grea (pentru a ușura exercițiul), spatele drept, mîinile pe șolduri : 1 — aplecarea și răsucirea trunchiului spre stînga, pînă cînd pieptul atinge solul, cu sprijin pe antebrate ; 2 — revenire în poziția inițială cu mîinile pe șolduri ; 3 — se reia mișcarea de aplecare și răsucire în partea opusă ; 4 — revenire în poziția inițială. Expiri în timpul răsucirii și aplecării. Exercițiul se repetă de 4—8 ori în fiecare direcție.



9. Din poziția inițială pe genunchi, brațele pe lîngă corp : pe timpul 1 — lăsare lentă spre dreapta, trecînd în șezînd pe coapsa dreaptă ; 2 — balansînd brațele înainte și împingînd bazinul în sus, revenire în poziția inițială ; 3 — așezare pe coapsa stîngă ; 4 — prin balansul brațelor și împingerea bazinului înainte, revenire în po-



ziția inițială. Se repetă exercițiul de 8—10 ori. Țin să precizez că aceste mișcări au efecte deosebite pentru reducerea surplusului de grăsime de pe șolduri, cu condiția ca exercițiul să fie repetat de 20—30 de ori în fiecare zi, timp de aproximativ o lună.





TOAMNA NU ESTE
ÎNTOTDEAUNA DE AUR

— **Z**ilele devin tot mai scurte și mai mohorâte. Vîntul smulge din copaci ultimele frunze și-ți răvășește părul. Numai crizantemele și tufănele mai încearcă să reziste.

Dacă primăvara copacii și florile reînvie sub efectul soarelui, să nu-ți închipui că același lucru se va petrece și cu tine, fără să-ți iei cîteva măsuri de precauție. Aceasta nu înseamnă că fața unei femei trebuie să păstreze și toamna același aer primăvăratic. În orice caz, reține : nu neglija nici toamna gimnastica zilnică și fricționările care îți activează plăcut circulația. Procedînd astfel, ai să constăți că nici ploile cele mai reci și nici pantofii umeziți în băltoace nu vor avea efecte neplăcute.

Acordă o atenție deosebită tenului, care în acest anotimp are tendința de a-și pierde prospețimea. Treptat, culorii aurii a pielii îi va lua locul una „cenușie“, iar coșurile își vor face apariția. Într-un cuvînt, privindu-te în oglindă, riști să nu te mai recunoști. După cîteva săptămîni de îngrijire, la o nouă... confruntare cu oglinda, imaginea va fi de natură să te satisfacă. Pentru că despre „renovarea“ de primăvară ți-am vorbit deja, mă voi limita acum doar la cîteva sfaturi.

În general, spală-ți fața cu infuzii de plante medicinale și aplică un strat subțire de cremă (de zi) înainte de a ieși afară. Unge buzele cu cremă, alifie de struguri sau ruj, ca să nu crape.

E timpul să-ți schimbi și lenjeria de corp și să o înlocuiești cu una ceva mai călduroasă. Nu uita că, în special, toamna tîrzie este periculoasă și pentru sănătate. Mersul



îndelungat pe frig, fustele prea aspre irită pielea picioarelor, deci ține seama cum te îmbraci. Nici ciorapii prea subțiri, mai ales dacă nu porți pardesiu, nu sînt recomandabili. Dar să revenim la ten.

Dacă ai abuzat de soare sau te-ai bronzat urît, pielea feței va fi uscată. Pentru a înlătura aceste efecte, apelează la cremele de noapte corespunzătoare vîrstei și tenului tău. Ziua — mai ales dacă locuința are încălzire centrală — poți preîntîmpina deshidratarea folosind creme adecvate de zi. Nu neglija nici măștile, nici soluțiile care contribuie la tonifierea epidermei.

Masca cu gălbenuș și miere

Amesteci un gălbenuș cu cîteva picături de ulei (recomandabil de soia), frecînd ca pentru maioneză. Cînd compoziția devine densă, adaugi o linguriță de miere, amestecînd pînă se uniformizează. Masca se aplică cu degetele, pe față și pe gît. După 20 de minute, se îndepărtează cu ajutorul unui tampon de vată muiat în apă caldută. Apoi se limpezește îndelung fața cu apă rece.

Esență de rozmarin

Esența de rozmarin se obține adăugînd la un pahar de vin roșu sec (pentru tenurile uscate sau normale) sau de vodcă (pentru tenurile grase) o lingură rasă de rozmarin. Combinația se toarnă într-o sticlă ermetic



închisă și se ține timp de 6 săptămîni, agitînd-o din două în două zile. Se păstrează într-un loc întunecat și răcoros. De două ori pe zi, după spălare, gîtul și fața se tamponează cu vată muiată în rozmarin. Rozmarinul menține suplețea pielii și preîntîmpină ridarea.

Sucul de struguri

Toamna poți folosi curent masca cu suc de struguri, mai ales că necesită puțin timp pentru a o prepara. Dimineata îți ștergi fața cu lapte demachiant, apoi storci pe față, pe pleoape și pe gît 2—3 boabe de struguri curățate de pieluță. Păstrezi această mască timp de 20—30 de minute, timp în care îți poți rezolva treburile obișnuite; după aceea te speli cu apă rece. Pielea capătă o netezime plăcută și este hrănită intens.

RELAXARE ! RELAXARE !

Ana intră tiptil în cameră, crezînd că prietena sa a adormit. Irena ședea însă într-un fotoliu comod, cu picioarele strînse și capul aplecat. Auzindu-i pașii, și-a ridicat privirea și i-a zîmbit. Ana s-a oprit uimită și i s-a adresat consternată :

— Ce faci, femeia lui Dumnezeu ?

— Cum ce ? Mă odihnesc ! S-a întâmplat ceva ? întrebă Irena îngrijorată.

— Totdeauna se întâmplă câte ceva ! afirmă Ana, sentențios. Și chiar dacă nu s-a întâmplat nimic, în curînd se va petrece ceva cu gîtul tău dacă ai să continui să te odihnești într-o asemenea poziție.

— Asta-i poziția mea preferată... răspunse Irena.

— Te înșeli, asta a fost, dar numai pînă astăzi. Cînd ai puțin timp liber și vrei să te odihnești, încearcă să-l fructifici.

Mai bine 30 de minute decît 15

Femeile nu apreciază importanța odihnei totale în timpul zilei, vreme de 15 minute (preferabil 30 de minute). Se recomandă în special după întoarcerea de la serviciu. Este o mică destindere fizică și psihică.

Această modalitate de a te odihni s-a făcut cunoscută sub denumirea de relaxare — destindere fizică, dublată de deconectare psihică. În zilele noastre, ritmul trepidant de viață, zgomotul marilor orașe, munca fizică și psihică intensă impun relaxarea sub forma unor exerciții cu caracter igienico-profilactic.

Odihna totală presupune în primul rînd liniște. E adevărat, destul de dificil de realizat, dar nu trebuie să dezarmezi. Cu timpul îi vei obișnui pe ai casei să-ți acorde acest mic și necesar răgaz, căutîndu-și fiecare o ocupație nezmotoasă.

În acest scop, îți pregătești două tampoane îmbibate cu ceai de mușetel. Apoi închizi ușa, deschizi ferestrele sau cobori storurile (vara) și te întinzi pe divan, punîndu-ți sub cap o pernă joasă, iar sub genunchi o pătură moale făcută sul. Aplici tampoanele pe pleoape, sprijini coatele pe divan și așezi palmele pe coapse. Încerci să respiri cît mai adînc, rar și regulat. Cauți apoi să te detașezi de orice preocupare și să-ți concentrezi atenția, pe rînd, asupra fiecărui segment, spunîndu-ți : laba stîngă este grea, coapsa stîngă este grea, tot mai grea, incluzînd pe rînd toate segmentele corpului. Astfel, fără să-ți dai seama, ajungi curînd la relaxarea musculară totală.



Seara poți recurge la această metodă dacă suferi de insomnie. Eu am încercat — are efectul unui somnifer puternic.

După expirarea timpului pe care ți l-ai acordat pentru relaxare, te ridici lent și treci apoi la obișnuitele tale treburi casnice.

Te sfătuiesc să nu minimalizezi rolul acestei odihne din timpul zilei. Este salutară! Îți redă vigoarea fizică, prospețimea tenului, înviorează pleoapele, înlătură cearcănele.

PLATYSMA TE POATE TRĂDA

— Știi ce înseamnă platysma?

— Ceva în genul plamei... răspunse nesigură Irena.

— Cunoștințele tale de anatomie nu sînt prea vaste. Păcat, fiindcă platysma, spre exemplu, este strîns legată de... certificatul tău de naștere.

— Dar ce are comun certificatul cu anatomia?

— Din păcate are. În limbajul curent, platysma se traduce cu pielosul gîtului, mușchi situat în partea anterioară și în porțiunile laterale ale gîtului. Mușchiul se întinde între partea superioară a toracelui și bărbie. Acțiunea lui constă în mobilizarea pielii gîtului și implicit a țesuturilor subcutanate. Contracția puternică a platysmei imprimă feței expresia de furie, iar cea redusă trage colțurile gurii în jos, mimînd disprețul. Și tu, ca dealtfel orice femeie, trebuie să cunoști consecințele neplăcute ale neîngrijirii acestui mușchi. Îți voi spune numai că pielea obrazilor atîrnă, apare bărbia dublă, pielea gîtului se ridează și se formează 2—3 cute transversale adînci. Cred că e suficient. În asemenea cazuri, platysma este un ade-



vărat certificat de naștere al femeii, trădându-i vîrsta mai mult decît ridurile din jurul gurii și ochilor.

În timpul activității zilnice se contractă și se relaxează succesiv toți mușchii corpului, realizînd astfel o gimnastică funcțională. Numai acest biet mușchi este văduvit de mișcare. De ce ? Am să-ți explic imediat.

Majoritatea activităților curente le efectuăm cu capul aplecat, indiferent că este vorba de scris, citit, cusut, spălat etc. În tot acest timp, platysma este complet relaxată. Această lipsă de mișcare determină atonia, împiedică circulația și hrănirea țesuturilor și duce la atrofie.

Presupun că perspectiva sumbră pe care ți-am înfățișat-o te va convinge să acorzi mai multă atenție gîtului și regiunii submaxilare. Este absolut necesar să consacri puțin timp îngrijirii acestei regiuni. Exercițiile destinate mușchilor gîtului și cefei le-am discutat cînd am vorbit de siluetă. Acum îți voi prezenta doar cîteva exerciții speciale, dar cu acțiune miraculoasă. Efectul lor devine vizibil după o lună sau maximum două.

Exersarea în oglindă

Exercițiul este simplu și de scurtă durată, dar efectul depinde de execuția corectă, care constă în contractiile repetate ale platysmei. Te așezi în fața oglinzii și contracti mușchiul, coborînd colțurile gurii. Dacă execuția este corectă, vei observa în oglindă cum pielea cutiei toracice se ridică, iar pe gît proemină fasciculele sub formă de evantai. Contractia trebuie să fie rapidă și de scurtă durată. Exersezi zilnic, repetînd exercițiul de 10—15 ori.

Cu răbdare, vei reuși să-ți însușești exercițiul — moment în care poți renunța la controlul cu oglinda, mai ales că imaginea reflectată nu e de natură să te încinte.

O—U—X

În completarea exercițiului descris mai sus ți-l recomand pe O—U—X.

— Ce mai e și asta ? O formulă matematică ?

— Da' de unde ! Nu sînt decît trei litere din alfabet.

— Și reprezintă exerciții ? Cred că glumești, Ana !

— Nu-mi permit să glumesc pe seama farmecului feminin. Dacă uneori ironizez femeile, o fac din cu totul alte considerente. Dar să revenim la subiect. Te rog să pronunți pe rînd aceste trei litere în fața oglinzii cît mai prelung.

Ooo... rotunjești gura, ținînd buzele. Vei simți că mușchii se contractă, îndeosebi cei din jurul gurii (orbicularii gurii). Intensitatea contracției o poți aprecia pipăindu-i cu degetele. Uuu... adică imiți șuieratul trenului. Aceasta este a doua fază a exercițiului. Apoi pronunți iiii... faza a treia. Iii... relaxezi colțurile buzelor și le tragi ușor înapoi ; limba presează partea interioară a maxilarului inferior. Ccc... retragi limba spre locul ei de articulare, contractînd musculatura de sub bărbie. Sss... cobori limba, iar tensiunea platysmei crește. Reiei exercițiul de la ooo..., repetîndu-l de 10—15 ori fără întrerupere. În cursul zilei poți exersa ori de cîte ori ai timp liber.

În afara exercițiilor, iată acum trei procedee de a menține prospețimea, tonusul și elasticitatea pielii sub bărbie.

Comprese alternative (calde-reci)

Pregătești două lighene — unul cu apă fierbinte și altul cu apă rece — și două șervete sau bucăți de prosop pe care le împătorești astfel încît lățimea lor să fie aproximativ egală cu cea a palmei.



Iei apoi șervetul rece, storcându-l ușor (să nu picure), și îl aplici sub bărbie, presându-l cu ajutorul degetelor mari orientate spre interior, palmele încadrând fața. Apoi îl aplici pe cel cald. Alternarea se face destul de rapid, timp de 10 minute. Ultimul care se aplică este șervetul muiat în apă rece.

Operația se repetă la intervale de 2—3 zile. Ea reprezintă o gimnastică a vaselor sanguine (o mai bună aprovizionare cu sânge, deci îmbălsămarea pielii), care sub acțiunea frigului își micșorează diametrul, iar sub aceea a căldurii și-l măresc.

Tapotamentul bărbiei

Și această metodă este foarte eficientă, având efecte similare masajului.

Șervetul se pliază astfel încât să fie mai îngust decât pentru procedeul pe care l-am descris mai sus. Apoi îl înmoi în apă rece și-l storci. Apucându-l de un capăt, aplici lovituri ușoare, rapide și repetate pe maxilarul stâng și



sub bărbie. După 10—15 lovituri apuci șervetul cu cealaltă mână, efectuînd tapotamentul pe obrazul opus. Repeti procedurile de 4—5 ori pe fiecare parte, pînă cînd pielea se înroșește. Și cîteva sfaturi : cînd citești, să nu ții nicio-dată cartea pe masă sau pe genunchi, ci la înălțimea ochilor (normal la 30 cm). De asemenea, nu uita ca, în timpul mersului, să ții capul drept, cu privirea orientată înainte.

Comprese de o jumătate de oră

Pregătești o bucată de vată de 10×20 cm, o bucată de mușama sau de hîrtie cerată, un bandaj elastic și cremă nutritivă pentru față. Masezi cu lapte cosmetic partea anterioară a gîtului și bărbia (nu după baie), te ungi cu puțină cremă, impregnezi vata în lichidul nutritiv și o aplici pe bărbie și gît. Acoperi vata cu hîrtia cerată și o fixezi cu bandajul elastic. După o jumătate de oră înlături

compresa și te limpezești cu apă la temperatura camerei. Aplici procedeul o dată, de două ori pe săptămână. Lichidul nutritiv are o acțiune tonifiantă asupra pielii datorită conținutului său bogat în extras din polen și în componente ale laptelui natural. Se folosește nu numai la comprese, ci și pentru hidratarea feței și a gâtului.

C U M Î N A P E CENTIMETRU ȘI CU PICIORUL PE CÎNTAR

— **N**ici nu-ți închipui, Ana, cît îți sînt de recunoscătoare pentru stăruința ta de a face din mine o femeie plăcută, cu o siluetă zveltă. Ești mulțumită de rezultat ?

— Important este ca tu să fii mulțumită de felul cum arăți. Eforturile mele au avut tocmai acest scop, deoarece buna dispoziție are o importanță capitală în cazul femeilor. Ele, primele, trebuie să fie mulțumite privindu-se, pentru a fi agreabile celor care le înconjoară.

— Ce mai trebuie să fac ca să fiu mulțumită de mine însămi ?

— Răspunsul este ușor, dar în același timp dificil. Cred că o siluetă zveltă oferă multe satisfacții unei femei.

— Să presupunem că ai dreptate ! Dar nu mi-ai oferit pînă acum modele pe care să încerc să le imit. Cred că există anumite criterii care s-ar putea exprima fie în centimetri, fie în kilograme.

— Da și nu ! Nu este chiar atît de simplu cum s-ar părea. E greu să modelezi toate femeile după același șablon. Încă din cele mai vechi timpuri, canoanele frumuseții au fost obligatorii, numai că s-au modificat de la o epocă la alta. Un lucru este cert — cea care dictează a fost, este și va fi moda.

Observînd modificările produse de-a lungul veacurilor în conceptul de frumusețe „ideală“ a siluetei feminine, am constatat prezența unei trăsături comune : totdeauna



a existat criteriul proporționalității, echilibrul dintre înălțime și greutate, precum și dintre dimensiunile transversale și longitudinale — la fel ca în arhitectură.

Pentru mine, continuă Ana încălzindu-se, modelul proporțiilor perfecte îl constituie o statuie descoperită în Milos, a cărei vîrstă, apreciată de arheologi, este de 2 200 de ani.

— A, știu ! Este vorba de Venus din Milo. Ai putea să-mi spui care sînt dimensiunile ei ? întrebă Irena cu un interes brusc.

— Dacă-mi amintesc bine, cele trei principale dimensiuni ale frumoasei din marmură sînt :

- bustul 94 cm ;
- talia 66 cm ;
- șoldurile 96 cm.

În comparație cu frumusețea antică, cea contemporană, exprimată prin dimensiunile lui Miss Univers din 1958, valabilă și azi, pretinde :

- bustul de 90 cm ;
- talia de 60 cm ;
- șoldurile de 90 cm.

Diferența este nesemnificativă, dacă ne gîndim că aceste concepții sînt separate de 22 de veacuri.

— Aș mai vrea să știu care este raportul ideal dintre greutate și înălțime ? întrebă Irena, pregătită să-și noteze datele. Cred că prezintă importanță.

— La noi s-a adoptat următoarea formulă : bărbatul...

— Lasă bărbații !

Ana izbucni în râs.

— Oare bieții bărbați nu te preocupă ?

— Nu, nu-mi plac bărbații ! decretă Irena. Nu pot să-i sufăr. Sînt egoiști și îngîmfați. Se cred stăpîinii lumii.

— Încetează ! Am să mor de râs. Știi doar că râsul favorizează apariția ridurilor. În ce privește bărbații, mie îmi plac așa cum sînt. Fără ei, viața ar deveni plictisitoare. De fapt, sînt ca niște copii mari : trebuie doar să-i lauzi și să-i admiri pentru ceea ce fac și îi poți conduce cu ușurință.

Am impresia că nu există nici un bărbat atît de înțelept din care chiar cea mai proastă femeie să nu poată face ce vrea.

Dar să revenim „ad rem“. Un reprezentant al sexului masculin (am constatat că te irită cuvîntul bărbat...), conform normelor adoptate de noi, ar trebui să cîntărească tot atîtea kilograme cîți centimetri măsoară peste un metru.

În schimb, femeia este bine să se mulțumească cu mai puțin. Vei înțelege mai bine dacă am să-ți dau un exemplu.

Pentru o înălțime de :

— 155 cm — greutatea 53,5 kg și chiar mai puțin ;

— 160 cm — 57,5 kg ;

— 165 cm — 61 kg ;

— 175 cm — 65 kg.

În Franța, însă, de exemplu, raportul diferă. Spune-mi ce înălțime ai ?

— 160 de centimetri.

— Normele franțuzești impun ca femeia să cîntărească 10 kg mai puțin decît numărul centimetrilor care depășesc



suta. În cazul tău $60-10=50$. Tu cît cîntărești ?

Irena se impacientă :

— 62 de kilograme. 12 kilograme în plus ! Ce să fac cu acest balast ?

— Nu 12, ci 4,5 ținînd seama de normele noastre. Un fleac. Dar este foarte important ca în pofida acestui exces de greutate să nu-ți închipui că ești suplă.

— Sincer vorbind, aș prefera să cîntăresc ceva mai puțin.

— Fii liniștită, există leac. Și fiindcă sîntem patriote, ne vom ghida după modelul nostru.

„IL FAUT MANGER POUR VIVRE, ET NON PAS VIVRE POUR MANGER“

— „Trebuie să mînci pentru a trăi și nu să trăiești pentru a mîncă.“ În ce ne privește, ar trebui să ne amintim de aceste cuvinte înțelepte ori de cîte ori ne lăcomim la ciocolată sau prăjituri, mai ales dacă există predispoziție spre rotunjirea formelor.

— Ai perfectă dreptate ! afirmă convinsă Irena. La noi s-a mîncat dintotdeauna prea mult. Asta face ca în prezent să ne numărăm printre cele mai corpolente femei din lume.

— Nu numai prea mult, dar — ceea ce este mai grav — nerațional. Dacă ai puțină răbdare, am să-ți spun cîteva lucruri foarte interesante referitoare la această problemă.

— Sînt numai ochi și urechi ! Este o chestiune care mă preocupă de mult, dar sînt prea leneșă ca să frunzăresc lucrările scrise pe această temă. Îți promit însă că am să te ascult cu atenție.

— Iată prima regulă : să mînci la ore regulate și fără „supliment“ între mese (o bomboană, o prăjitură).

În continuare am să-ți reamintesc expresia frecvent utilizată — „numai liniștea ne poate salva“ și care e valabilă și pentru cei care mîncă. Da ! Nici un fel de

enervare, nici o altă preocupare, nici un ziar, nici o revistă — nimic. Buna dispoziție și liniștea sînt obligatorii în timpul mesei.

Un alt sfat — fără recorduri de viteză la înghițit. Dacă măninci fără grabă, mestecînd cît mai bine, îți astimperi foamea cu o cantitate mai mică de alimente și-ți ușurezi totodată digestia.

Adevărul este, continuă Ana, că trebuie să te împaci cu ideea că buna funcționare a tubului digestiv condiționează frumusețea femeii.

În general, femeile nu știu că un aspect exterior estetic se datorează în bună măsură stării organelor interne și, ca atare, se limitează doar la folosirea cremei și a altor produse cosmetice.

Nu uita că un ambalaj frumos nu garantează totdeauna calitatea conținutului. „Învelișul“ femeii îl constituie în primul rînd epiderma, care presupune nu numai o întreținere exterioară, ci și una interioară.

În acest sens este foarte recomandabilă consumarea fructelor, a zarzavaturilor și a altor alimente bogate în vitamine. De asemenea, sînt foarte bune sucurile obți-



nute din legume, în funcție de sezon (morcov, țelină, spanac, pătrunjel etc.). O astfel de cură nu implică decât bunăvoință, căci nu este nici complicată, nici costisitoare.

Și în alimentație, ca și în viață, în general, este obligatorie păstrarea măsurii — evitarea exceselor. În mod normal, un om sănătos nu trebuie să excludă nici un aliment din meniul său, adică este necesar să-și asigure o hrană cât mai variată.

În ceea ce privește numărul meselor și volumul lor, este mai bine să măninci de patru ori pe zi rezonabil, decât să te ghiftuiești de două ori. Ultima masă nu trebuie să depășească ora 21.

Vitaminele

Fructele, legumele, sucurile de fructe trebuie consumate înaintea meselor principale, astfel încât vitaminele — componentele lor cele mai prețioase — să fie mai bine asimilate.

Dacă vrei să nu ți se îngroașe pielea, să nu se usuce și să nu aibă un colorit bolnăvicios, trebuie să-i furnizezi vitaminele necesare sub formă naturală și nu de comprimate farmaceutice. Am să-ți reamintesc cele mai importante surse de vitamine.



— *Vitamina A* se găsește în cantități mari în morcovi, roșii, caise, spanac, salată, mazăre verde, măcriș, arpagic ; apoi în brinză, ficat, ouă, untură de pește. Aceste produse trebuie fierte rapid și păstrate fără a fi expuse îndelung la lumină.

— *Vitamina B₁* se află în special în drojdia de bere, ciuperci și piinea integrală.

— *Vitamina B₂* poate fi furnizată de lapte, brinză și legume. Este bine să știi că acțiunea sării asupra vitaminei este nefavorabilă și ca atare zarzavaturile nu se sarează decât după fierbere. *Vitamina B₂* se descompune și sub influența luminii.

— *Vitamina C* se găsește în majoritatea fructelor și legumelor, în special în lămii, cartofi, varză acră, măceș, coacăze ș.a. Deoarece este solubilă în apă, se recomandă ca alimentele care o conțin să fie consumate imediat după preparare.

O mică paranteză despre măceș. Fructul lui, ca sursă de vitamină C, este inegalabil, depășind chiar lămia. Pentru a asigura o provizie de vitamină C, atât de necesară iarna, poți să-ți asiguri din vară o cantitate corespunzătoare de esență de măceș. Pentru preparare se pun măceșile curățate și zdrobite într-o sticlă, adăugându-le circa 70% spirt, și se țin 8 zile la întuneric (culoarea trebuie să fie roșu deschis). Pentru consum se adaugă o bucată de zahăr la 5—6 picături.

În coacăze, în afara vitaminei C se mai găsesc și vitaminele A, B și D, în cantități mai reduse.

— *Vitamina D* se găsește în ouă, unt, smântină, lapte, ciuperci, untură de pește. Ea are un efect favorabil asupra organismului și nu este influențată de acțiunea factorilor externi.

Constipația

Una dintre cauzele cele mai frecvente ale obezității, când aceasta nu este determinată de un metabolism defectuos sau alte maladii, o constituie funcționarea necorespunzătoare a aparatului digestiv sau, mai simplu, constipația. Rezultatul acesteia este nu numai creșterea în

greutate, ci și apariția coșurilor și altor „surprize“ la fel de neplăcute. Îți voi da câteva soluții simple pentru a evita aceste neplăceri.

Cu 15—20 de minute înaintea micului dejun, bea un pahar cu lapte nefiert sau, dacă nu-l suporti, un pahar cu apă. Dacă ești dispusă și ai timp, moaie în apă câteva



prune uscate. Dimineața adaugă puțină miere și mănâncă acest „compot“ înainte de masă. Mijlocul este eficace și pentru vitaminizare, căci mierea și prunele uscate conțin multe vitamine. Consumarea „compotului“ pe stomacul gol contribuie și la intensificarea activității intestinelor, activitate care lasă de dorit la toate persoanele a căror viață este prin excelență sedentară. Prin urmare, în afara soluțiilor de mai sus, trebuie să apelezi și la mișcare, cât mai multă mișcare.

Trei sfaturi (bune!)

— La recomandările de ordin general trebuie să mai adaug : mănâncă pîine cît mai puțină, mai ales proaspătă, cartofi și dulciuri. În schimb, consumă multe mere, în special seara.

— Iubită și neprețuită enciclopedie ambulantă, nu cunoști cumva o modalitate mai puțin... crudă de înlăturare a surplusului de greutate ?

— Înainte de a da un răspuns, aş vrea să-ţi pun şi eu o întrebare : ştii cumva din ce este compusă raţia alimentară zilnică a unei femei ?

— Bineînţeles că ştiu : mic dejun, prînz şi cină. Unii mai adaugă şi gustarea de după-amiază ! răspunse prompt Irena.

Ana zîmbi.

— Ascultă ! Raţia zilnică trebuie să cuprindă anumite alimente de bază obligatorii : glucide, lipide şi proteine. Cantitatea se apreciază în grame, iar valoarea nutritivă în calorii. Numărul de calorii necesar organismului nostru în timpul unei zile diferă în funcţie de vîrstă, sex şi ocupaţie. Nu voi intra în amănunte legate de regimul zilnic raţional. Există suficiente cărţi şi reviste care îţi pot furniza date complete.

Reţine însă : dacă vrei să slăbeşti fără ca sănătatea să aibă de suferit, renunţă la grăsimi, la pîine proaspătă, reducînd cantitatea de dulciuri (bomboane, ciocolată, prăjituri). Pentru a-ţi astîmpăra foamea care te va chinui după această limitare a regimului, consumă o cantitate mai mare de zarzavat, carne fiartă, lapte degresat şi cît mai multe fructe (nu prune sau pere).

Acesta este primul sfat din cele trei pe care ţi le-am promis. Cel de-al doilea reprezintă un subiect pe care l-am abordat de multe ori în discuţiile noastre — cît mai multă mişcare, sub orice formă — gimnastică, marşuri mai scurte sau mai lungi. Să presupunem că ştii în ce constă diferenţa dintre marş şi plimbare — marşul se execută într-un tempo mai susţinut.

Cel de-al treilea sfat : după masa principală — care este sau ar trebui să fie cea de prînz — nu moţăi, nu citi trîntită pe divan, ci fă o mică plimbare sau pur şi simplu spală vasele. Poate aşa o să-ţi pară mai puţin „antipatică“ această îndeletnicire, ştiînd că este un mijloc de slăbire.

Cina — cel mai tîrziu la orele 19, cu minimum trei ore înainte de culcare — va fi precedată de un „marş“ de seară.

Dacă vei urma sfaturile mele, efectele nu vor fi imediate, spectaculoase, dar vor pregăti realmente saltul calitativ.

— Am înțeles tot ce mi-ai spus. Totuși ce trebuie să fac pentru a slăbi cât mai repede? Uneori aceasta poate fi „vital“ pentru o femeie.

— Nu te încăpățîna. Ți-am explicat că slăbirea rapidă este de scurtă durată (nu mai ții regimul după o săptămînă și mănînci cu poftă triplată). Mai mult. Se dereglează echilibrul funcțional, lucru ce poate avea repercusiuni grave.

— Totuși au fost publicate o serie de rețete — insistă Irena — și știu că femeile care le-au aplicat continuă să trăiască.

— Bineînțeles! Însă această grevă a foamei (în adevăratul înțeles al cuvîntului) te poate duce la spital.

În plus, infometarea sistematică, irațională este urmată de dereglări în funcționarea aparatului digestiv, dereglări care pot impune un regim alimentar pentru toată viața. Recunoaște că riscul este prea mare. Între ulcer și slăbirea treptată este preferabilă a doua soluție.

Chiar femeile foarte atente cu silueta lor își permit uneori plăcerea unui aliment gustos — altfel strict interzis.

— Totuși, ca exemplu... sînt sigură că știi măcar o rețetă de slăbire, insistă Irena.

— Bine, încăpățînato, dar promite-mi că n-o vei folosi fără să consulți medicul.

— Jur!

— Ascultă:

luni — pesmet;

marți — o roșie;

miercuri — plăcintă cu mere și apă;

joi — un măr ras;

vineri — pește rasol (o bucățică);

sîmbătă — puțin compot;

duminică — mai nimic.

Irena izbucni în hohote de rîs. Apoi deveni, brusc, gravă:

— Îți bați joc de mine, iar eu te întreb foarte serios.

— Glumesc? Nici pomeneală! Nu fac altceva decît să-ți citez părerea unui autor foarte competent în materie.

Dar să-ți prezint, de astă dată serios, un regim cu o alimentație rațională :

Regimul elvețian*

Regimul se recomandă vara și toamna, anotimpuri în care se găsesc din abundență fructe și legume.

Iată care este componența rației zilnice :

— 200—300 g de carne de vită slabă sau pește (fiartă sau înăbușită, sub forma unor bucăți de mărimea palmei, groase de cca 0,5 cm) ;

— 2 ouă ;

— 1/2 l lapte bătut (2 pahare) ;

— 50 g zahăr (7 lingurițe rase) ;

— 50 g brinză ;

— 100—150 g piine integrală (2—3 felii groase de 2 cm) ;

— 100 g cartofi sau făinoase ;

— 50 g unt ;

— legume crude și fructe (fără pere și prune).

— Asta se poate numai regim de infometare ? întrebă Irena mirată. Cred că sînt incluse toate alimentele necesare zilnic unui om normal.

— Bineînțeles ! Însă datorită cantității mari de proteine — 200—300 g de carne, 2 ouă, 50 g brinză — regimul este recomandabil numai persoanelor sănătoase. Reamintesc obligația de a consulta în prealabil un medic.

— Ce-ai spune, Ana, dacă ți-aș prezenta o rețetă care, cred eu, nu afectează starea sănătății : cum să ne întreținem frumusețea și să nu ne îngrășăm.

— Bravo ! Sînt gata să te ascult !

— Rețeta o folosesc franțuzaicele.

Rețeta franțuzească

— 2 linguri rase de fulgi de ovăz ;

— 6 lingurițe de apă fiartă și răcită ;

— 3 linguri de lapte fiert (rece) ;

— 1 linguriță de zahăr ;

* După dr. Demole, cunoscut dietetician elvețian.

- 1 măr mare ;
- suc de lămâie.

Modul de preparare : cu o oră înainte de a fi consumați, fulgii se înmoaie în apă fiartă. Apoi se adaugă laptele, zahărul și mărul tăiat în bucăți, necurățat de coajă. În final se adaugă 2 lingurițe de zeamă de lămâie și preparatul este gata. Ei, ce părere ai ? întrebă Irena nesigură.

— Excelentă. Mărturisesc că nu cunoșteam rețeta asta. Spune-mi acum și ce efecte are.

— Am auzit că are efecte deosebite asupra pielii, care cu timpul devine elastică și netedă. Cred că nu se referă numai la ten, ci la piele în general. Franțuzaicele susțin că și părul devine mai des și mai rezistent. Nu știu dacă așa o fi.

— Încearcă timp de o lună și ai să te convingi dacă este adevărat sau nu. Rețeta nu este miraculoasă. Ea conține săruri, vitamine din grupa B, acizi organici în fulgi, vitamina C din lămâie și măr (coaja este bogată în vitamine), deci substanțe a căror acțiune este stabilită ca foarte eficientă. În plus, fulgii nefierți și mărul măresc peristaltismul intestinal, evitând constipația.

Cred că acest melanj poate înlocui micul dejun sau cina, iar dacă adaugi și un regim de mișcare, poți apela și la alimente mai consistente în completare.

Drept mulțumire pentru noutățile tale, am să-ți mai prezint o rețetă.

Rețeta americană

- 5 linguri rase de fulgi de ovăz ;
- 5 linguri de apă fiartă și răcită ;
- 1 lingură de lapte sau smântână ;
- 1 linguriță de miere (eventual două) ;
- 4—5 alune de pădure.

Modul de preparare este următorul : fulgii de ovăz se pun în apă, lăsându-se să se moaie peste noapte. Dimineața se adaugă laptele sau smântîna, mierea și alunele zdrobite (alunele conțin grăsimi ușor digerabile). Amestecul se mănîncă încet, mestecînd bine (important !) și înlo-

cuiește primul mic dejun. Se spune că folosirea acestui preparat timp de o lună te schimbă radical în bine. Nu-ți urez poftă bună, deoarece gustul nu e deloc agreabil, o știu din proprie experiență. Dar femeia rabdă orice pentru a fi frumoasă ! În plus, am mai spus-o, obișnuința este a doua natură. Primele trei zile sînt mai grele. Și încă un sfat : fiindcă dimineața nu prea ai timpul necesar să mesteci încet, poți consuma acest delicios preparat făcîndu-ți concomitent obișnuitele treburi matinale.

Aș putea să-ți prezint și o rețetă pentru ocazii speciale. Bineînțeles că nu vei putea să slăbești într-o singură zi, dar talia ți se va micșora cu 2—3 cm.

Regimul expres

Acest regim ar putea fi supranumit „regim postrevelion“, căci se aplică după sărbători, cînd constatăm cu îngrijorare că talia noastră a „cucerit“ cîțiva centimetri în plus. Așadar :

— 4 mere, o bucată de carne slabă, o lămîie și trei pesmeți, iată din ce constă regimul. Dacă a doua zi constatăm că nu am revenit la dimensiunile dorite, vom strînge din dinți și vom mai flămînză încă o zi. În ce privește rezultatele, nu pot să le confirm, deoarece eu nu am încercat acest regim. Oricum, neimplicînd nici un risc, nu pierdem nimic aplicîndu-l. În în-



cheierea acestei discuții, am să-ți prezint regimul pe care l-am respectat una dintre cunoștințele mele, caracterizat prin lipsa pîinii, a sării și a oricăror lichide în timpul mesei. Eu l-am denumit :

Regimul Marychny

Te cîntărești duminica și începînd de luni, timp de 7 zile, respecti următorul meniu :

1. *Micul dejun* — o ceașcă de ceai amar sau cafea neagră cu puțin zahăr.

2. *Al doilea mic dejun* (ora 10) — 40 g de brînză.

3. *Prînzul* — un ou tare, 120 g de carne la grătar, 20 g de brînză.

4. *Gustarea de după-amiază* — identică cu primul mic dejun.

5. *Cina* (orele 19) — 120 g de carne slabă, salată cu ulei.

6. *Înainte de culcare* — 1 pahar cu ceai de mușetel, sunătoare.

După expirarea celor 7 zile vei constata cu plăcere că ai slăbit 2—3 kg. Dacă ai atins greutatea pe care ți-ai propus-o, revii la regim normal. În caz contrar, după două săptămîni de alimentație normală reiei regimul.

CUVÎNTUL MAGIC – CALORIA

— Unele femei își calculează zilnic în calorii alimentele cosumate, spuse Irena. Am o cunoștință care în fiecare seară adună, șterge, adaugă cifre. Explică-mi și mie în ce constă distracția.

— Cu plăcere ! Am să încerc să-ți dau cîteva jaloane după modestele cunoștințe pe care le-am acumulat din diferite lecturi.

Organismul uman, ca orice organism viu, trebuie aprovizionat cu substanțe nutritive, indispensabile funcțiilor vitale, substanțe care, metabolizate, furnizează energia necesară activității. Toate principiile nutritive (glucide, lipide, proteine, săruri minerale, vitamine) trebuie să fie incluse în alimentația zilnică. Compoziția calitativă a ali-

mentelor este obligatorie ; în ceea ce privește cantitatea, ea poate fi raționalizată diferit. Omul nu mai acționează, din punct de vedere al mîncării, instinctual. În schimb există o altă trăsătură — lăcomia. Trebuie să recunoaștem că mîncăm cu plăcere ceea ce este pe gustul nostru, că nu renunțăm la mîncărurile preferate, uneori mai picante decît se recomandă. În sfîrșit, am ajuns și la problema care te interesează, kaloriile.

În primul rînd trebuie să stabilim ce reprezintă valoarea calorică a unui aliment. Valoarea energetică a unui produs se exprimă în calorii (cal.). Valoarea calorică a unui regim zilnic trebuie să varieze între 2 500 și 5 000 kcal, în funcție de natura activității individului (efortul fizic), de sex, vîrstă și de climat (rece sau cald).

Teoretic, s-a stabilit că o femeie care cîntărește 55 kg și trăiește într-o țară cu climă temperată are un consum energetic de aproximativ 2 300 kcal. La aprecierea necesităților s-a ținut seama de următoarele : activitatea profesională 8 ore, predominant în picioare ; 8 ore de activități diverse și 8 ore de somn.

Studiile au dus la concluzia că cele 2 300 kcal sînt suficiente pentru a face față cheltuielilor energetice (calculul s-a făcut pe 48 de ore). Deci, dacă cineva consumă alimente cu o valoare calorică ce depășește cheltuielile energetice, bilanțul nutritiv suferă. Or, se știe că bilanțul în orice activitate economică trebuie să fie zero. De la consumarea excesivă a alimentelor și pînă la înmagazinarea lor sub forma țesutului adipos drumul este scurt. În aceasta rezidă secretul. Bineînțeles, ți-am prezentat mecanismul schematic.

Unei femei care nu are o activitate fizică intensă ar trebui, după părerea specialiștilor noștri, să-i fie suficiente 2 000 kcal. Dacă vrea să slăbească, trebuie să reducă rațional din numărul acestor calorii. Adică ceva mai puțin decît nevoile organismului, dar fără a afecta capacitatea lui de muncă. Sînt contraindicate reducerea kaloriilor sub 1 200 și menținerea unui regim hipocaloric mai mult de două săptămîni. În orice caz, o anumită normă trebuie menținută.

Consumul caloric crește chiar și într-un mers obișnuit și se accentuează în timpul practicării exercițiilor de gim-

nastică. Deci poți apela la gimnastică nu numai pentru a-ți corecta ținuta și a-ți fortifica musculatura, ci și pentru arderea surplusului de grăsimi. Dificultatea constă în aceea că femeia nu știe, în general, cât de mari sînt necesitățile ei calorice, pentru a acționa în consecință. Dealtfel, am găsit foarte greu o carte în care să se prezinte relațiile dintre necesarul de calorii, greutate, profesie etc. Problema ar putea fi în mare parte rezolvată prin specificarea valorii calorice a fiecărui aliment. Ți le voi prezenta pe fiecare în parte, calculul fiind făcut la 100 g aliment preparat :

Fructe

piersici	50 cal	migdale	635 cal
cireșe	52 cal	caise	47 cal
smochine	294 cal	alune	660 cal
stafide	680 cal	poame	240 cal
pere	50 cal	fragi	45 cal
mere	52 cal	struguri	270 cal
zmeură	45 cal	vișine	22 cal

Legume

fasole boabe	340 cal	ciuperci	45 cal
fasole verde	38 cal	conopidă	30 cal
mazăre uscată	325 cal	varză acră	28 cal
mazăre verde	76 cal	cartofi copti	215 cal
morcovi fierți	42 cal	ridichi	20 cal
roșii	20 cal	spanac	16 cal

Proteine

ou fiert	85 cal	lapte bătut	60 cal
ou prăjit	110 cal	brînză (grasă)	295 cal
chefir	125 cal	brînză dietetică	165 cal
iaurt	74 cal	smîntînă	300 cal
lapte gras	65 cal	urdă	94 cal
lapte degresat	40 cal		

Pește

batog	44 cal	rac	75 cal
calcan prăjit	75 cal	șalău rasol	30 cal
calcan afumat	90 cal	sardele în ulei	275 cal
crap rasol	95 cal	știucă rasol	45 cal
crap prăjit	145 cal	știucă prăjită	95 cal
lin	40 cal	heringi marinați	155 cal
somn prăjit	145 cal	heringi prăjiți	180 cal
somn afumat	380 cal	heringi afumați	218 cal
ton în ulei	300 cal	anghilă	310 cal
păstrăv rasol	45 cal		

Lipide

margarină	729 cal	untură de găscă	980 cal
unt	758 cal	untură de porc	940 cal
ulei	900 cal		

Carne, tocături și afumături

berbec fiert	140 cal	limbă	90 cal
berbec fript	165 cal	crenvurști	238 cal
vițel fiert	115 cal	mușchi filé	140 cal
vițel fript	150 cal	șuncă slabă	140 cal
găscă friptă	490 cal	ficat de porc	268 cal
rață friptă	345 cal	ficat de vițel	215 cal
cîrnați de porc	500 cal	porc slab la tavă	245 cal
salam vînătoresc	302 cal	porc prăjit	275 cal
salam de șuncă	205 cal	porc gras	390 cal
semenic	210 cal	vită slabă (rasol)	110 cal
găină slabă rasol	135 cal	vită grasă (rasol)	205 cal
găină slabă friptă	195 cal	vită la tavă	165 cal
pui fript	210 cal	iepure la tavă	190 cal
prepeliță	105 cal		

Produse din cereale

pîine albă	265 cal	făină	320 cal
pîine de secară	253 cal	fulgi de ovăz	375 cal
pîine graham	235 cal	orez	345 cal
arpacaș	330 cal	pesmet	350 cal
gris	325 cal	prăjituri (diverse)	400 cal

Alte alimente

zahăr	395 cal	maioneză	500 cal
ciocolată	680 cal	miere	365 cal
bomboane de ciocolată	460 cal	bere (1 halbă)	120 cal
cacao	400 cal	vin alb (1 pahar)	60 cal
lichior (1 păhărel)	150 cal	vin roșu (1 pahar)	70 cal

Femeilor care vor să-și mențină silueta li se recomandă folosirea următoarelor alimente : pîinea intermediară, cașă de ovăz, hrișcă (foarte bogată în vitamine și ușor digerabilă), lapte și produse lactate, carne de pasăre, pește, ficat, șuncă slabă, mușchi filé, carne de vită slabă, legume și fructe în cantități cît mai mari, în funcție de sezon. În anotimpul rece ele pot fi înlocuite cu sucuri naturale de fructe, suc de roșii, suc de morcovi sau cocktailuri din suc sau adaos de lapte (fără alcool).

Regimul hipocaloric (de durată)

— Acum, după ce cunosc valoarea calorică a produselor alimentare, te-aș ruga să-mi mai spui, Ana, în ce constă un regim zilnic.

— Sigur, draga mea, cu condiția să-mi promiți că o să-l respecti o perioadă îndelungată, altfel cura de slăbire nu este eficientă. Greutatea o poți reduce și într-o zi, după cum ai văzut, dar succesul este efemer, căci odată cu revenirea la regimul normal, greutatea va fi din nou aceeași. Regimul pe care ți-l recomand nu dă rezultate spectaculoase și imediate, efectele lui putând fi constatate abia după o lună sau chiar 6 săptămâni.

Femeile care doresc să înlăture definitiv surplusul de greutate, cunoscând valoarea alimentelor, introduc în alimentația lor modificări raționale.

Alimentația poate fi și în aceste condiții foarte variată și totodată asigură corpului toate substanțele necesare, la care se adaugă un plus de vitamine și săruri minerale. Trebuie doar alese produse cu valoare calorică redusă și stabilită cantitatea în care sînt necesare.

O să-ți prezint acum un regim lunar, urmînd ca tu să-mi spui ce-l caracterizează și cum pot fi înlocuite anumite alimente în funcție de sezon.

Săptămîna I

(complexele A și B pot fi folosite alternativ, din două în două zile)

A.

B.

Înainte de a pleca la serviciu

— o cană cu lapte cald îndulcit cu o linguriță de miere și un corn uscat.

— o ceașcă cu ceai nu prea dulce, o bucată de pîine neagră cu puțin unt.

Al doilea mic dejun

— o ceașcă cu ceai, două felii de pîine graham cu puțin unt și cîteva frunze de salată.

— un pahar cu iaurt, un corn uscat, cîteva ridichi ușor sărate.

Prânzul

- | | |
|--|-----------------------------------|
| — ciorbă de legume cu carne de vită (concentrată); | — pește rasol (slab) cu hrean; |
| — 2—3 cartofi fierți; | — 2—3 cartofi; |
| — suc de fructe în care se adaugă puțin zahăr și lămâie. | — salată verde cu ulei și lămâie. |

Gustarea (orele 17)

- | | |
|--|--|
| — 2 roșii sau suc de roșii (o ceașcă). | — fructe sau suc de fructe (o ceașcă); |
| | — 1 biscuit. |

Cina

- | | |
|---|--|
| — 1 pahar cu lapte bătut; | — 1 pahar cu lapte îndulcit; |
| — 2 felii de pâine neagră unsă cu puțin unt, peste care se presară pătrunjel verde. | — 2—3 bucăți de pâine prăjită unsă cu miere. |

Săptămîna a II-a

A.

Înainte de a pleca la serviciu

- o ceașcă cu suc de fructe;
- 1 biscuit.

B.

- o ceașcă cu ceai cu lapte;
- o bucată de pâine neagră unsă cu miere.

Al doilea mic dejun

- | | |
|----------------------------------|--|
| — 2 felii de pâine intermediară; | — 2 felii de pâine graham cu 2 felii de mușchi filé; |
| — puțin unt cu brînză degresată; | — 2 roșii; |
| — o ceașcă cu ceai. | — o ceașcă cu ceai. |

Prînz

- | | |
|--------------------------|--|
| — 2 chiftele; | — borș de sfeclă cu un ou tare și pătrunjel; |
| — salată de morcov crud; | — pește de apă dulce; |
| — peltea. | — 2 cartofi; |
| | — salată verde. |

Gustare

- | | |
|--------------|-----------------------|
| — fructe; | — iaurt cu un pesmet. |
| — 1 biscuit. | |

Cina

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| — iaurt; | — o ceașcă cu ceai; |
| — un corn uns cu gem. | — 2 bucăți de brînză; |
| | — ridichi. |

Săptămîna a III-a

A.

B.

Înainte de a merge la serviciu

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| — o ceașcă cu cafea ; | — o cană cu lapte îndulcită |
| — o felie de pîine intermedi- | cu miere ; |
| ară unsă cu miere. | — 1 pesmet. |

Al doilea mic dejun

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| — chefir ; | — o ceașcă cu ceai ; |
| — o felie de pîine graham | — 2 felii de pîine neagră cu |
| unsă cu unt ; | șuncă slabă ; |
| — 1 ou cleios ; | — 2 roșii. |
| — ridichi. | |

Prînz

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| — biftec la grătar ; | — pilaf cu ciuperci ; |
| — spanac (piure) ; | — o ceașcă de consomé sau |
| — 1 pahar cu suc de fructe. | bulion ; |
| | — 2 mere coapte. |

Gustarea (orele 17)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| — fructe, pesmet. | — fructe, biscuit. |
|-------------------|--------------------|

Cina

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| — o cană cu lapte ; | — o ceașcă cu ceai ; |
| — un corn uscat ; | — o felie de pîine de secară |
| — brînză de vaci cu ceapă | cu friptură de vită rece (o |
| verde. | felie) ; |
| | — măr. |

Săptămîna a IV-a

A.

B.

Înainte de a merge la serviciu

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| — o ceașcă cu cafea ; | — o cană cu lapte ; |
| — un pesmet cu miere | — o felie de pîine graham |
| | unsă cu unt. |

Al doilea mic dejun

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| — 2 felii de pîine cu unt și | — un corn uscat, unt, două |
| brînză (degresată). | ouă cleioase, ceai și un |
| | măr. |

Prînz

- | | |
|--|---------------------------------------|
| — o porție de supă de pasă-
re cu legume ; | — o ceașcă cu consome ; |
| — 2 linguri de cartofi piure
(cu puțin lapte) ; | — fasole verde cu sos de ro-
șii ; |
| — salată verde ; | — 2 cartofi cu pătrunjel ver-
de ; |
| — peltea. | — un măr. |

Gustarea (orele 17)

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| — suc de morcovi ; | — o ceașcă cu cafea ; |
| — 1 biscuit. | — 1 pesmet. |

Cina

- | | |
|-----------------------------|--|
| — o ceașcă cu lapte bătut ; | — 2 felii de pîine intermedi-
ară cu pateu de ficat ; |
| — 1 corn uscat. | — ridichi. |

— Ei, ce părere ai ?

— Cred că n-am să flămînzesc și, în plus, varietatea meniului este asigurată — multe legume, fructe sau sucuri, puțin zahăr și puține făinoase.

Aș zice că o asemenea „grevă a foamei“ nu este chiar chinuitoare. Crezi că pot să-mi desfășor în mod normal activitatea obișnuită respectînd regimul ăsta ?

— Da, deși trebuie „să strîngi puțin cureaua“. Însă acesta este scopul : fără să mănînci prea mult, nu suferi totuși de foame.

Și încă ceva. Schema de regim o poți completa foarte ușor cu fructele și legumele de sezon. Ridichile și roșiile le poți înlocui cu castraveți acri sau mere. În lipsa merelor, vei apela la cireșe și vișine, iar primăvara lămîile sînt înlocuitorul ideal.

Ține minte însă : cantitatea totală de lichide pe zi nu trebuie să depășească 3—4 pahare (și ciorba este tot un lichid). Respectarea regimului impune limitarea consumului de sare, însă nu o exclude din alimentație. Aceasta deoarece clorura de sodiu este absolut necesară bunei funcționări a organismului.

La noi se consumă foarte multe „delicatese“ — sosuri picante, găluști, cartofi cu unt, cartofi prăjiți, costită afumată, varză cu carne la cuptor — care trebuie excluse din regimul tău alimentar. Asta nu înseamnă că, acci-

dental, cînd ți se ivește ocazia sau pur și simplu ți-e poftă, să nu mănînci. Nu se va întîmpla nici o nenorocire, cu condiția ca excepția să nu devină regulă.

Aceeași recomandare și în ceea ce privește prăjiturile sau torturile, dar cu grija de a scăpa imediat de surplusul acumulat. E o chestiune de voință și de „educație“.

Cam atît despre ce sînt kaloriile și *cum* trebuie să ne ferim de avalanșa lor.

— Un moment ! o întrerupse Irena. Care va fi în final răsplata acestui regim de patru săptămîni ?

— În general, 3—4 kg în minus.

A I G R I J Ă D E Ț I N U T A T A I

— **E**ste bine să știi să păstrezi măsura, echilibrul, indiferent că este vorba de cel psihic sau fizic, și asta nu numai pentru tine, ci pentru binele și satisfacția celor din jurul tău. Eu vreau să-ți vorbesc însă acum despre un anumit aspect al echilibrului, se lansă Ana din nou.

— Nu prea înțeleg despre ce este vorba...

— Voiam, de fapt, să-ți vorbesc de echilibru, mai precis, de capacitatea de a-l menține. Este o „artă“ destul de dificilă, atât pentru femei, cât și pentru fete. Trebuie numai să exersezi, să exersezi, să exersezi !

Un astfel de antrenament presupune exerciții în care modificarea momentului de aplicare a forței și a suprafețelor de sprijin să solicite simțul de echilibru și pe cel chinestezic. Gimnastica este un mijloc excelent, care oferă multiple posibilități de schimbare a pozițiilor de execuție, cu deplasări ale centrului de greutate.

Exerciții de echilibru

— Iată câteva exerciții pe care ți le recomand, începînd cu cele mai ușoare. Numai după ce ți le vei însuși pe acestea, poți trece la altele, mai dificile. Poți să consideri că le-ai învățat în clipa în care îți stăpînești corpul, realizînd stabilitatea necesară. Important este să adopți totdeauna o poziție inițială foarte corectă.

În cazul exercițiilor de echilibru, poziția inițială este, în general, poziția stînd : călcîiele apropiate, vîrfurile ușor depărtate, capul și corpul menținute drept, privi-

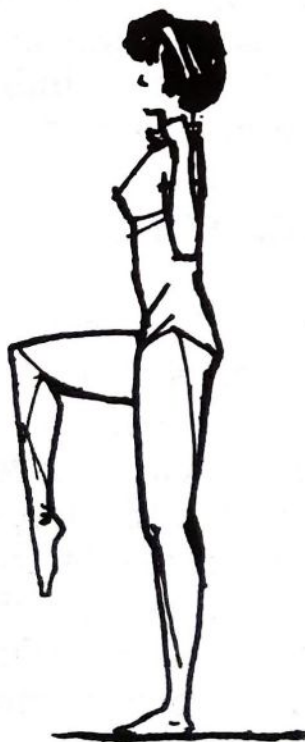
rea înainte. Întreaga atenție trebuie să ți-o concentrezi asupra executării corecte a exercițiului.

Exercițiile de echilibru trebuie executate lent, cursiv, armonios și foarte, foarte precis. De mare ajutor în acest sens este executarea lor folosind numărătoarea (în gând). Respirația se face regulat în tot timpul exersării.

Scopul acestor exerciții constă în primul rând în formarea capacității de stăpânire și dirijare a mișcărilor, ceea ce pentru femei este foarte important, condiționând însușirea deprinderii de a merge corect și în același timp frumos. De exemplu, mersul nu este altceva decât un exercițiu de echilibru în clipa sprijinului pe un picior. Toate celelalte mișcări trebuie „acordate“.

Și acum ia un creion și scrie-ți exercițiile (cifrele marchează timpii de execuție).

1. Stînd (în poziția de drepti) : 1 — ducerea mîinilor la umeri, menținînd coatele apropiate de trunchi și, concomitent, ridicarea piciorului drept îndoit la un unghi de 90° ; 2 — întinderea brațelor lateral și a piciorului drept înainte, menținînd genunchii întinși ; 3 — revenire cu mîinile la umeri și, din nou, îndoirea piciorului ; 4 — revenire în poziția inițială. Execuți apoi exercițiul cu piciorul stîng, repetîndu-l de 5 ori cu fiecare picior.



— Pot să te întreb ceva? Irena era atât de concentrată, de parcă ar fi executat cine știe ce mișcare dificilă.

— Cine întreabă nu greșește!

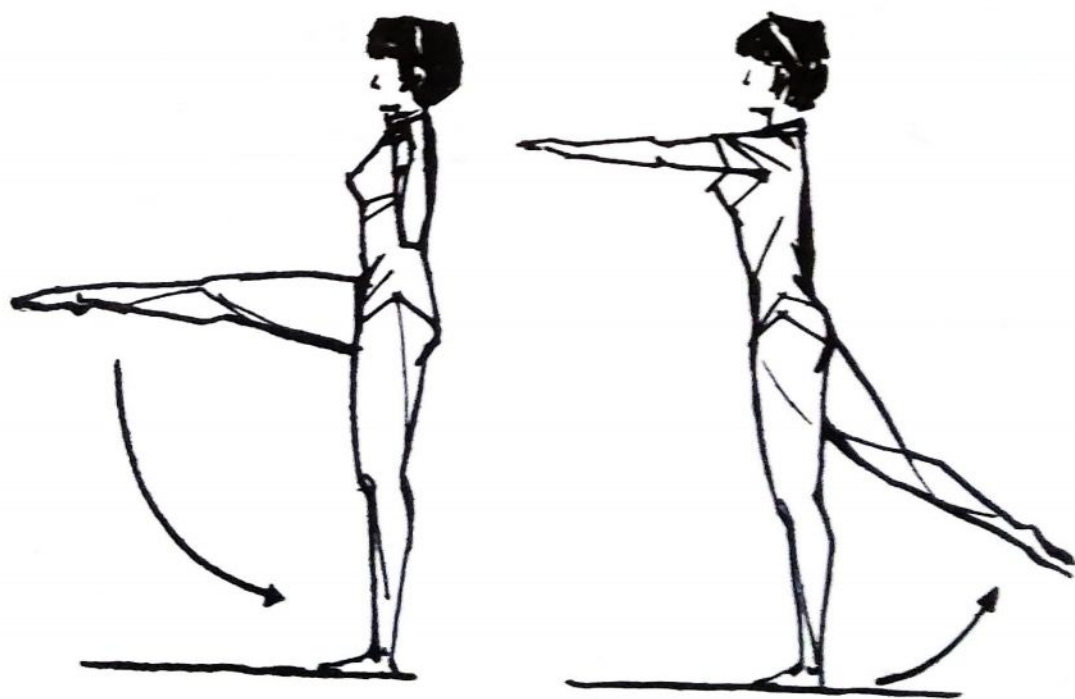
— Ce rost mai au mișcările de brațe, când și așa este destul de greu să stai într-un picior?!

— Exercițiile de echilibru sînt în același timp și de coordonare; în afara reducerii suprafeței de sprijin, execuți și niște mișcări în aceste condiții îngreuiate, adică în echilibru. În combinație cu cele de picioare, mișcările de brațe favorizează realizarea echilibrului, deși îngreuiază execuția, cele două mișcări (de brațe și picioare) efectuîndu-se concomitent. Aceasta înlesnește formarea coordonării mișcărilor, lucru care reprezintă o condiție esențială pentru practicarea unor sporturi care îți sînt accesibile — schi, patinaj, ciclism. Coordonarea și echilibrul te vor ajuta și la dans, mai ales cînd este vorba de dansuri moderne, teribil de vioaie.

În menținerea echilibrului un rol important revine văzului. De aceea, după ce ai învățat exercițiile, pentru perfecționare, execută-le cu ochii închiși.

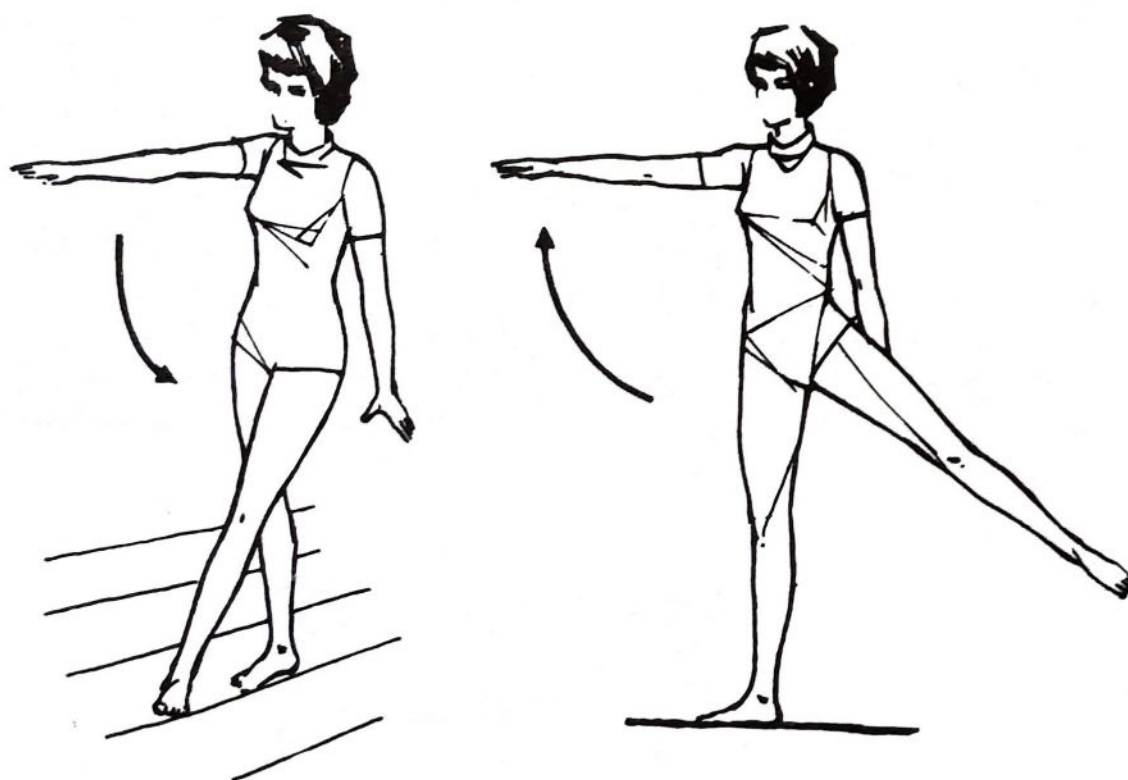
Acum îți voi prezenta un exercițiu mai dificil.

2. Stînd : 1 — îndoirea brațului stîng cu mîna pe umăr și, simultan, ducerea piciorului drept întins înainte

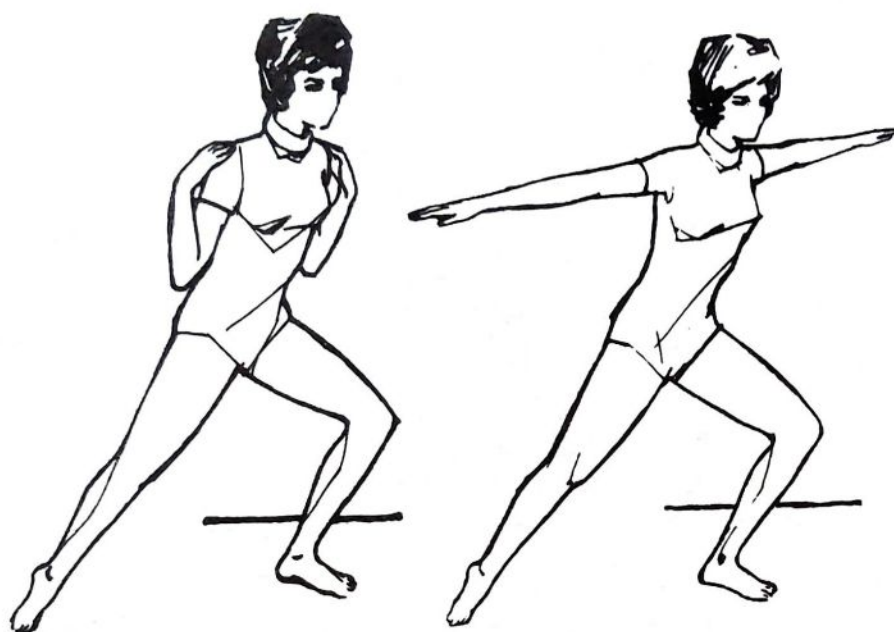


la orizontală ; 2 — ducerea brațului stîng înainte, piciorul drept înapoi, fără a atinge podeaua ; 3 — revenire la poziția inițială. Apoi reiei exercițiul cu brațul și piciorul opus. Numărul de repetări pentru fiecare picior este de 4—8.

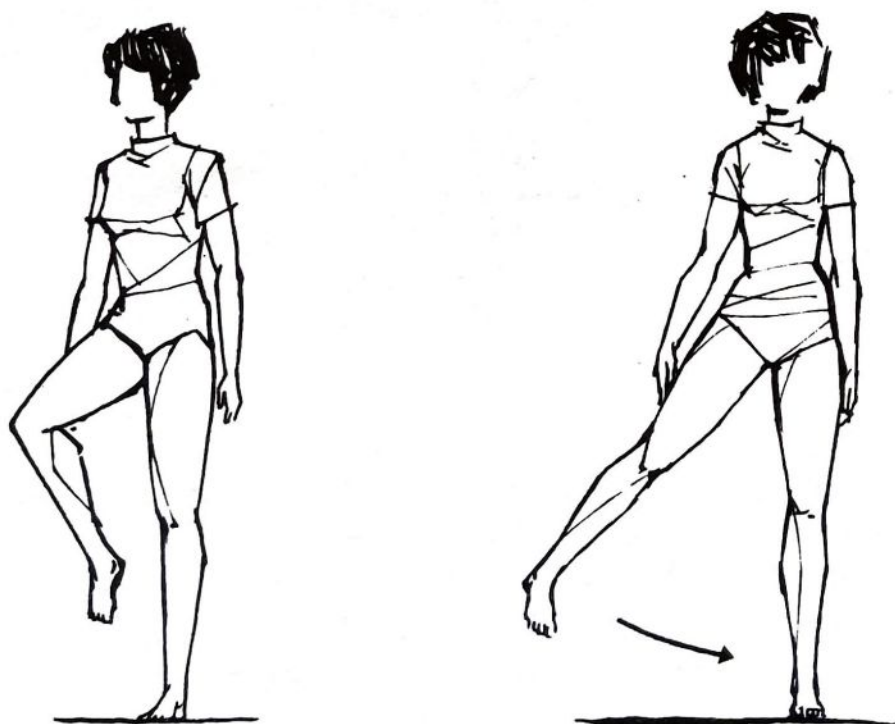
3. Stînd : 1 — ducerea brațului drept înainte și a piciorului stîng în față încrucișat peste dreptul ; 2 — ducerea brațului drept pe jos lateral și balansarea piciorului stîng lateral cît mai sus (genunchii se mențin întinși) ; 3 — revenire în poziția inițială. La reluare, mișcările se execută cu brațul și piciorul opus, repetînd exercițiul de 4—8 ori cu fiecare picior.



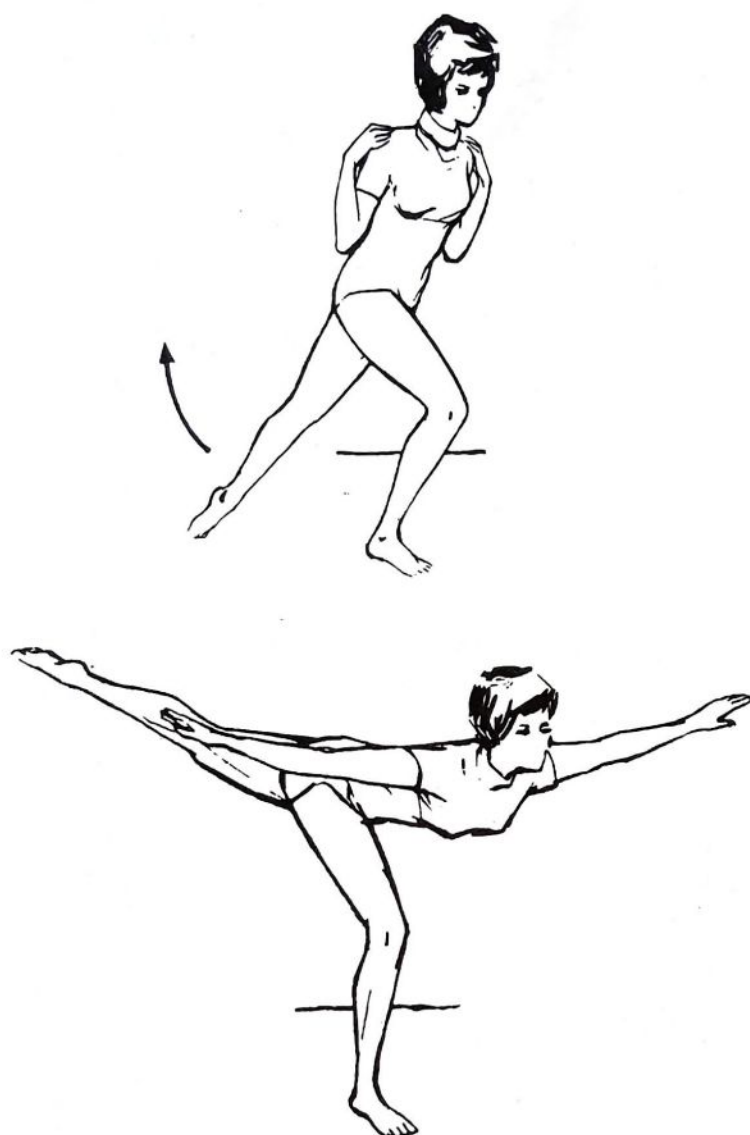
4. Stînd : 1 — îndoirea brațelor și ducerea mâinilor la umeri cu fandare pe piciorul stîng (ca în figura de mai jos), dreptul înapoi pe vîrf (greutatea corpului se află pe piciorul stîng) ; trunchiul și piciorul drept formează o singură linie dreaptă ; 2 — ducerea brațelor lateral ; 3—4 — lovirea solului de două ori cu vîrfurile piciorului drept ; 5 — îndoirea brațelor cu mâinile la umeri ; 6 — revenire în poziția stînd. Se repetă exercițiul cu celălalt picior, executîndu-l alternativ de 4—6 ori cu fiecare picior.



5. Stînd : 6—10 mișcări de înot bras cu piciorul drept, apoi cu stîngul. Ciclul întreg de mișcare pentru fiecare picior se repetă de 3—4 ori.



6. Stînd : 1 — fandare pe piciorul drept cu brațele îndoite, mâinile la umeri ; 2 — ridicarea piciorului stîng



la orizontală — cumpănă pe piciorul drept îndoit, brațele lateral. Trunchiul împreună cu piciorul stâng formează un arc ; 3 — coborîrea piciorului stâng în poziția de fandare și îndoirea brațelor, ducînd mîinile la umeri ; 4 — revenire în poziția inițială. Același exercițiu se repetă începînd fandarea cu celălalt picior, executînd alternativ, de 3—6 ori, cu fiecare picior.

7. Cumpănă cu piciorul întins : după învățarea exercițiului anterior, se întinde piciorul de sprijin. Echilibrul



este mai dificil, dar ce să mai spunem noi, când gimnas-
tele îl execută la bîrnă, pe o suprafață de cîțiva centimetri,
nu pe sol !



— n ce mă privește, aș prefera ca șoseaua să fie pe roți (frumoasă metaforă, nu? Îți amintești cîntecul?). Eu, drept să-ți spun, spăl mai bucuroasă bicicleta după excursie decît vasele după masă. Dealtfel ciclismul este un sport popular și accesibil. În orice caz o bicicletă este mai la îndemînă decît o mașină. Nu consumă benzină, nu se strică nu știu ce piesă la motor. Te așezi în șa și începi să pedalezi. Șoseaua ți se așterne dinainte... Și unde mai pui că e și un sport foarte sănătos! În loc să zaci în mașină, faci mișcare în aer liber.

Ei, ce spui? Te-am convins? Rămîne doar să-ți cumperi bicicletă; să-ți faci o pereche de pantaloni pe gustul tău și, oricînd ai chef și timp, poți să hoinărești în parc sau să faci o excursie în împrejurimile orașului. Ce mai încolo și înapoi — este un excelent mijloc de mișcare și deconectare. Nu te sfătuiesc însă să pleci singură; o companie plăcută te stimulează și, în plus, constituie și o măsură de prevedere în eventualitatea unei pene. Apropo! Nu uita să iei vîndiacul și, neapărat, încălță pantofi cu tocul jos.

— Spune-mi, Irena, te-ai gîndit vreodată ce reprezintă o șosea sau un drum?

— Mărturisesc că nu, în mod deosebit. Le-am privit întotdeauna ca pe niște banale căi de comunicație, construite pentru ca oamenii să se poată deplasa ușor și repede de la o localitate la alta.

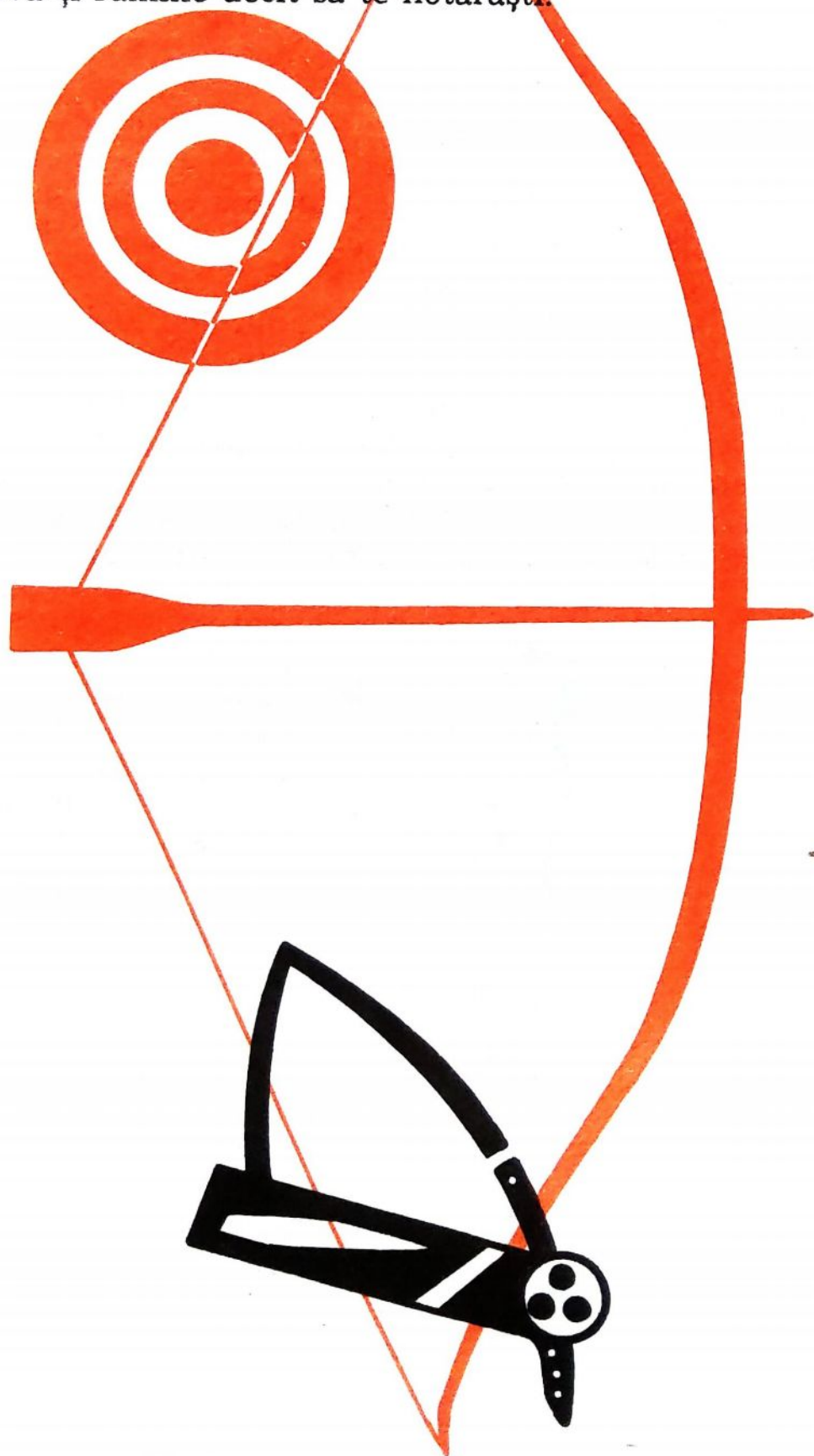
— Pentru mine drumul reprezintă una din cele mai minunate realizări ale tehnicii, deoarece e calea care ne

apropie unii de alții și totodată ne desparte atît de oameni, cît și de civilizație. Știi, uneori simt nevoia să fug și de unii și de alții.

Da, da. Drumul este cel ce ne ajută să evadăm din orașele pline de fum, de zgomot, de oameni și ne oferă cele cîteva clipe de singurătate și liniște care sînt atît de necesare, din cînd în cînd. Drumuri, poteci, cărări, toate sînt urmele omului.



Dacă am reușit să-ți trezesc interesul pentru acest sport și vrei să-ți procuri echipamentul necesar, te asigur că nu va fi nevoie să faci un efort financiar, deoarece arcul și săgețile sînt relativ ieftine, iar tolba o poți confecționa singură, dintr-un material imprimat în culori vii. Nu-ți rămîne decît să te hotărăști.



Ș I A C U M, D E S P R E S Ă R I T U R I

— Cunosco o mulțime de femei pe care nici o rafală de mitralieră nu le-ar face să sară (poate un șoarece ar avea mai mult succes!).

— Nu fi prea aspră, Ana. Cum poți pretinde unor femei grase să sară în sus pentru orice fleac?!

— Pot și este chiar necesar s-o facă. Dealtfel ar fi bine să nu existe atâtea obeze (cunoști părerea mea în privința asta), dar fiindcă totuși există, ele ar trebui să fie primele interesate. Și apoi, chiar femeile cu forme pline pot învăța să se deplaseze cu ușurință și grațios. Mai sînt



și altele, care, deși arată ca niște grisine, fac să duduie pământul sub tălpile lor atunci când merg. Spun asta pentru a-ți demonstra că nu e vorba în primul rînd de greutate, ci de sprinteneală și agilitate în mișcare, calități care pot fi cucerite mult mai ușor decît s-ar părea la prima vedere.

Este absolut necesar „să fii cu picioarele pe pământ“, dar uneori a le desprinde reprezintă o ocupație nu numai plăcută, ci și utilă. Poți să faci aceasta recurgînd la sărituri simple, pe care le incluzi în gimnastica cotidiană.

Sărituri

Înainte de a prezenta exercițiile, țin să-ți reamintesc un amănunt important — săriturile se execută totdeauna pe vîrfuri, într-un ritm lent și ușor. Membrele inferioare ar trebui să acționeze asemenea unor arcuri. Adică, în momentul desprinderii să fie perfect întinse, iar în momentul aterizării să se îndoiaie.

Cioara. Stînd pe vîrfuri, cu brațele încrucișate la piept (ca în figura de la pag. 180) : 1 — săritură ușoară pe ambele picioare ; 2 — săritură pe piciorul stîng, dreptul îndoit ; 3 — săritură pe ambele picioare ; 4 — săritură pe piciorul drept, stîngul îndoit. În timpul săriturii, vîrfurile picioarelor se mențin întinse (ca la balet). Săriturile se execută în con-



tinuare, fără pauze, pînă la apariția oboselii. Execuția lor trebuie să fie elastică, ușoară, ascultînd eventual o melodie în ritm de 2/4.

Capra. Stînd cu mîinile pe șolduri : 1—2 — doi pași săriți adăugați spre stînga, cu deplasare pe vîrfuri ; 3—4 — apropierea picioarelor și două sărituri pe loc. Exercițiul se continuă spre dreapta, începînd cu piciorul drept. Mișcările trebuie să fie cît mai elastice și într-un ritm vioi (vezi figura din pag. 181, sus).

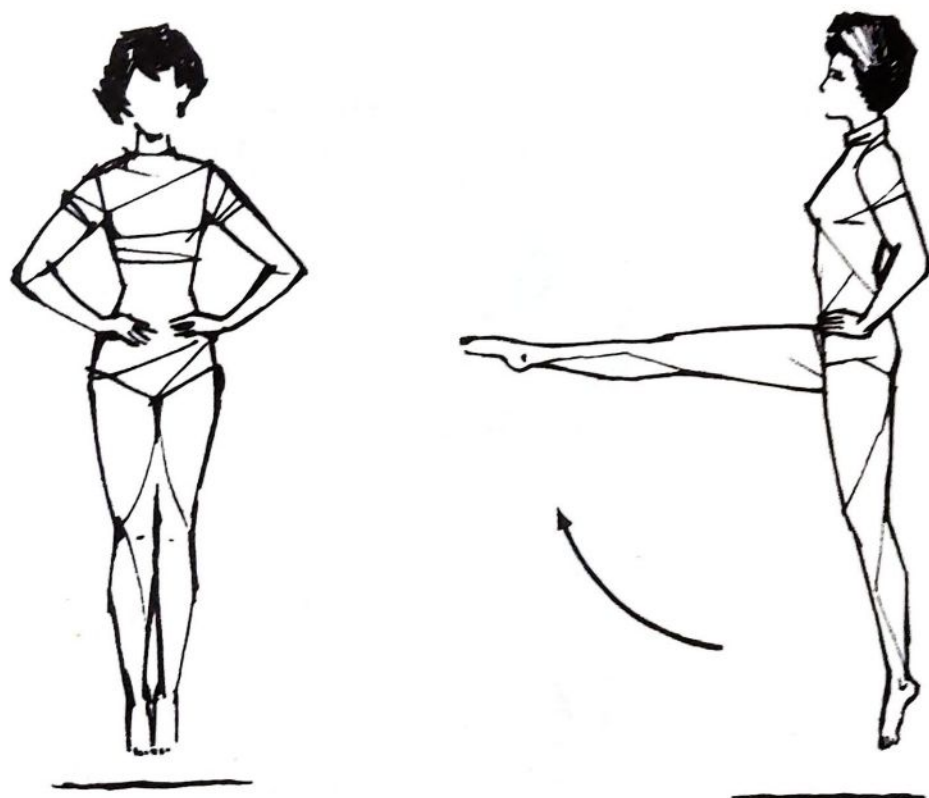
Racheta. Stînd : 1—2 — două sărituri pe loc pe ambele picioare ; 3 — desprindere energică cu elan de brațe prin înainte sus, cu corpul în extensie ; 4 — aterizare în ghemuit cu sprijinul palmelor pe sol, după care se revine la poziția inițială. Exercițiul se repetă de 4—6 ori, ca în figura de la pag. 181 (jos).



Paița. Stînd cu brațele lateral, ușor îndoite : 1—2 — două sărituri succesive pe ambele picioare ; 3 — bătaie, desprindere și depărtarea picioarelor în aer, cu genunchii întinși, și aterizare pe ambele picioare, apropiate. Bătaia la cea de-a treia săritură este energică, astfel încît corpul

să se poată înălța suficient, pentru a permite depărtarea și apropierea picioarelor în vederea aterizării. Se execută serii de câte trei sărituri.

Balet. Stînd cu mîinile pe șolduri : 1 — săritură pe ambele picioare ; 2 — săritură pe piciorul stîng, cu în-
doirea piciorului drept în față la unghi drept ; 3 — sări-



tură pe ambele picioare ; 4 — săritură pe piciorul stîng, dreptul dus înainte, la orizontală. Aceasta reprezintă numai jumătate din exercițiu, care continuă în felul următor : 1 — săritură pe ambele picioare ; 2 — săritură pe dreptul, stîngul îndoit ; 3 — săritură pe ambele picioare ; 4 — săritură pe dreptul, cu ducerea stîngului întins înainte, la orizontală. Ritmul este vioi, iar exercițiul se execută fără pauze, pînă la apariția oboselii.

Coarda. Vara poți include în programul de gimnastică și săritură cu coarda pe unul sau pe ambele picioare. Exercițiul contribuie la formarea îndemînării și coordonării mișcărilor și este un foarte eficace mijloc de slăbire. În acest ultim scop îți recomand să-l execuți îmbrăcată cu un trening gros, astfel încît să transpiri abundent. Dintre

organele interne, inima este foarte sollicitată, așa că nu se recomandă celor suferinzi de boli cardiace. Din fericire, nu e vorba de tine.

Ca și celelalte exerciții, săriturile cu coarda trebuie efectuate cu măsură și progresiv. Începi cu 20—30 și mărești treptat numărul repetărilor. Pentru ca săriturile să



fie cât mai ușor de executat, îți vei alege o coardă de mărime convenabilă. Alegerea se face trecînd sfoara pe sub tălpi și apucînd mînerile care trebuie să ajungă în dreptul pieptului, coatele fiind îndoite. La început săriturile se fac pe ambele picioare, cu vîrfurile apropiate, apoi pe un picior, asemănător unei alergări pe loc. Săritura nu trebuie să fie prea înaltă, ci atît încît coarda să treacă ușor pe sub tălpi. Săriturile se pot efectua rotînd

coarda înainte (mai ușoare) sau înapoi. De asemenea, pot fi simple sau duble. O altă modalitate constă în a sări peste coarda rotată prin lateral. În acest caz se prind ambele mînere cu mîna dreaptă, care trece coarda pe sub picioare, descriind mișcări circulare repetate. În acest caz, săriturile sînt mai grele, necesitînd o desprindere mai înaltă.





GERUL, ZĂPADA
ȘI FEMEIA

C H E M A R E A C Ă R Ă R I L O R Î N Z Ă P E Z I T E

— **S**e apropie iarna. E timpul să ne pregătim pentru schi. Noi, orășencele, trebuie să ne luăm din vreme câteva măsuri în vederea sezonului de iarnă.

Încă din tinerețe am fost receptivă la ceea ce se numește „chemarea munților“. Primele semne ale iernii aveau asupra mea un efect ciudat. Gîndindu-mă la schi, mă și vedeam în vacanță, visam pîrtii, brazi înzăpeziți, făceam poezii. Îmi vine să rîd cînd îmi reamintesc cîte unul din „produsele“ fanteziei mele înfierbîntate. Acum nu mai scriu versuri... Întîmpin iarna mai rațional — fac gimnastică specială.

— E foarte frumos ceea ce-mi spui — zise Irena — numai că eu, draga mea, n-am fost niciodată în stare să mă țin pe schiuri. E trist, dar adevărat.

— Ei și ! E mult mai ușor să mergi pe schiuri decît pe propriile-ți picioare. Trebuie numai să ai răbdare să înveți cîteva lucruri elementare din acest sport. Soțul tău schiază ?

— Și încă cum. Nimic nu-l poate opri să plece la munte în timpul iernii.

— Îl înțeleg foarte bine ! Și eu sînt la fel. Dar tu cum poți să-l lași cu atîta ușurință să se expună singur la „pericolele muntelui“. Îl pîndesc la fiecare pas — în cabană, pe pîrtie ! S-ar putea să i se facă rău de atîtea pericole cu ochi negri și albaștri... Vrei să-i facem o surpriză ? O să se bucure grozav.

— Dar, Ana, eu nu am nici bocanci, nici schiuri, nici pantaloni potriviți...

C H E M A R E A C Ă R Ă R I L O R Î N Z Ă P E Z I T E

— **S**e apropie iarna. E timpul să ne pregătim pentru schi. Noi, orășencele, trebuie să ne luăm din vreme câteva măsuri în vederea sezonului de iarnă.

Încă din tinerețe am fost receptivă la ceea ce se numește „chemarea munților“. Primele semne ale iernii aveau asupra mea un efect ciudat. Gîndindu-mă la schi, mă și vedeam în vacanță, visam pîrtii, brazi înzăpeziți, făceam poezii. Îmi vine să rîd cînd îmi reamintesc cîte unul din „produsele“ fanteziei mele înfierbîntate. Acum nu mai scriu versuri... Întîmpin iarna mai rațional — fac gimnastică specială.

— E foarte frumos ceea ce-mi spui — zise Irena — numai că eu, draga mea, n-am fost niciodată în stare să mă țin pe schiuri. E trist, dar adevărat.

— Ei și ! E mult mai ușor să mergi pe schiuri decît pe propriile-ți picioare. Trebuie numai să ai răbdare să înveți cîteva lucruri elementare din acest sport. Soțul tău schiază ?

— Și încă cum. Nimic nu-l poate opri să plece la munte în timpul iernii.

— Îl înțeleg foarte bine ! Și eu sînt la fel. Dar tu cum poți să-l lași cu atîta ușurință să se expună singur la „pericolele muntelui“. Îl pîndesc la fiecare pas — în cabană, pe pîrtie ! S-ar putea să i se facă rău de atîtea pericole cu ochi negri și albaștri... Vrei să-i facem o surpriză ? O să se bucure grozav.

— Dar, Ana, eu nu am nici bocanci, nici schiuri, nici pantaloni potriviți...



— Principalul îl ai — picioarele. Restul se procură. Și apoi mai ai ceva : voință — vrei să înveți. Bineînțeles că nu vei ajunge o Cristine sau Mariell Goitschel, dar vei putea să te bucuri de plăcerea de a coborî o pîrtie înzăpezită. La început îți poți procura echipament de la un centru de împrumut. Pe de altă parte însă, mai poți recurge la unele improvizații. De pildă, pantalonii de gabardină cu care te făleai astă-vară pe litoral ar putea fi transformați cu succes pentru sezonul de schi. În ceea ce privește hanoracul, sînt sigură că una dintre colegele tale va fi dispusă să ți-l împrumute.

Deci, cu echipamentul ne-am lămurit. Să trecem acum la pregătirea ta. O să începem cu...

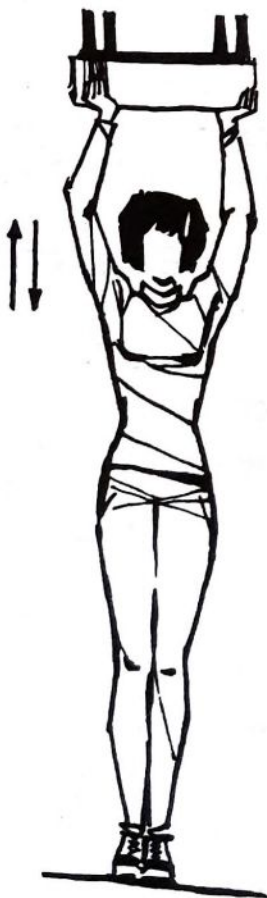
GIMNASTICA SCHIORULUI

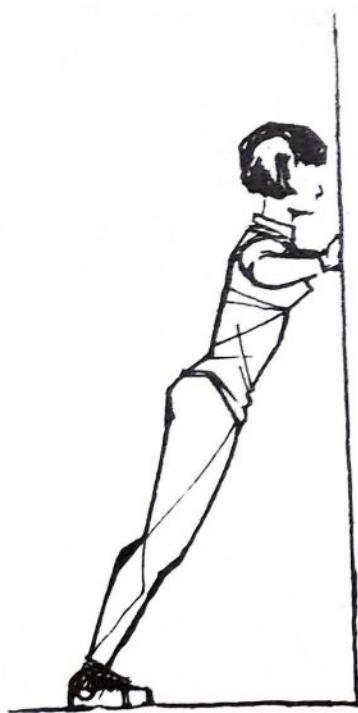
Însușirea corectă a tehnicii schiului presupune efectuarea unor exerciții speciale încă de acasă, pentru asigurarea forței brațelor, formarea simțului de echilibru și

întărirea corespunzătoare a mușchilor picioarelor. Eu încep pregătirea cu o lună înainte de a pleca la munte. Și anume, pe lângă gimnastica de înviorare, folosesc un program special de exerciții, de 20—30 de minute, pe care-l execut după-amiază. Mai mult, exersez în bocanci de schi pentru a mă deprinde cu greutatea lor. La început, pînă se obișnuiesc gamba, senzația este neplăcută, în special în regiunea tendonului lui Achile, dar este mai ușor de suportat acasă decît pe pantă.

Exerciții pentru brațe

Ridicarea greutății. Stînd, ținînd cu ambele mîini o greutate (servietă cu cărți, taburet etc.): 1 — ușoară genuflexiune, cu genunchii apropiați și spatele drept, fără desprinderea călcîielor de sol, odată cu ducerea greutății deasupra capului, cu brațele îndoite; 2 — întinderea picioarelor și brațelor, ridicînd greutatea cît mai sus. După executarea exercițiului de 4 ori, se face o pauză





pentru relaxarea musculaturii membrilor. La început, timp de o săptămână, exercițiul se repetă de 3 ori, iar apoi, progresiv, numărul repetărilor crește pînă la 6.

Flotări. Stînd cu fața spre un perete, la o distanță de 30—40 cm : cădere înainte cu sprijinul palmelor pe perete, amortizînd șocul prin îndoirea brațelor (palmele se așază cu degetele ușor orientate spre interior și la o distanță egală cu lățimea umerilor).

Este foarte important ca în timpul execuției călcîiele să nu părăsească solul, iar capul să-l menții drept. Revenirea la poziția inițială se realizează prin întinderea brațelor. Atît îndoirea, cît și întinderea brațelor se execută lent, în cîte 4 timpi, repetînd exercițiul de 4—8 ori.

Firește, se mai pot folosi și alte exerciții, dintre cele pe care le-am indicat la capitolul destinat brațelor.



Exerciții pentru picioare

Genuflexiuni. Din poziția stînd cu picioarele ușor depărtate, tălpile paralele, se execută pe timpii 1—2—3 o genuflexiune cît mai amplă. Trunchiul se înclină ușor înainte, iar călcîiele nu se desprind de sol. Pe timpul 4, întinderea bruscă a picioarelor, revenind în poziția inițială. Exercițiul se repetă de 6—8 ori.

Ridicarea din poziția pe genunchi. Din stînd, se execută o extensie urmată de îndoirea picioarelor pînă în poziția de ghemuire maximă (centrul de greutate să se afle deasupra gleznelor). Din această poziție, trecere în

poziția pe genunchi, întinzînd vîrfurile picioarelor. Mișcările se execută foarte lent. Îndoind vîrfurile picioarelor și împingînd bazinul înapoi și în sus, revenire în poziția inițială, fără ajutorul brațelor. Exercițiul este eficient pentru exersarea deplasării centrului de greutate. Inițial se repetă de 5—8 ori, crescînd treptat numărul execuțiilor.



Rotarea genunchilor. În timpul acestui exercițiu tălpile nu se desprind de podea. Din stînd cu genunchii ușor îndoii, mișcarea se începe prin împingerea genunchilor spre stînga, continuă prin ducerea lor înainte, accentuînd îndoirea, apoi spre dreapta și, întinzîndu-i ușor, revenire la poziția inițială. Bazinul se află permanent deasupra călcîiilor. Rotarea se face legat, printr-o mișcare continuă, și se repetă de 4 ori spre dreapta și de 4 ori spre stînga. Exercițiul, în ansamblu, se repetă de 2—5 ori.

Împușcă cioara. Stînd lateral față de un scaun sau o masă, cu mîna stîngă sprijinită : ridicarea piciorului drept întins înainte și apoi îndoirea accentuată a celui stîng. Revenire în stînd, sprijinindu-te de masă. Exercițiul se repetă și cu celălalt picior, executîndu-se alternativ de 4 ori, la început ; apoi numărul repetărilor crește pro-

gresiv. Eficiența lui constă în faptul că dezvoltă forța mușchilor coapsei.

Pregătirea ocolirilor din plug. Stînd mult depărtat, cu vîrfurile orientate spre interior : trecerea greutății corpului pe piciorul stîng, îndoindu-l ; umărul drept se duce înapoi, iar trunchiul execută o ușoară răsucire ; piciorul drept rămîne întins.



Pentru a executa exercițiul și în partea opusă, se trece greutatea corpului pe piciorul drept și se reia mișcarea în aceeași succesiune. După opt „ocoliri“ alternative, revenire la poziția de plecare — stînd. Continui apoi cu 8 pași de alergare ușoară pe loc pentru relaxarea musculaturii. Exercițiul se repetă de 2—6 ori.

Descărcarea schiurilor. Stînd ușor depărtat (o palmă), cu tălpile paralele, genunchii puțin îndoiiți și trunchiul drept : „descărcarea“ schiurilor prin „tragerea“ genunchilor și a corpului în sus, concomitent cu ridicarea brațelor, apoi revenire în ghemuit, amortizînd și răsucind corpul în așa fel, încît mîna dreaptă să atingă călcîiul piciorului stîng.

Apoi se reia mișcarea — descărcare, ghemuire și răsucire — spre dreapta, repetînd exercițiul de 5—10 ori în fiecare direcție.

Sărituri și răsuciri. Din stînd cu tălpile paralele și ușor depărtate, înaintare alunecată prin mici sărituri, în felul următor : în momentul desprinderii, tălpile se răsucesc cu ambele călcîie spre dreapta, bazinul se împinge energic tot spre dreapta, mișcare însoțită de balansul brațelor spre stînga. Răsucirea se execută alternativ stînga-dreapta într-o succesiune continuă.

Exerciții pentru musculatura abdominală

Am descris aceste exerciții la pag. 45. Reține în plus că trebuie efectuate de mai multe ori. Solicitarea crește prin faptul că le execuți încălțată cu bocancii.

Exerciții de echilibru

Amintește-ți de discuția noastră despre echilibru și de exercițiile pe care ți le-am recomandat (pag. 169).

Odată terminată discuția în legătură cu exercițiile pregătitoare pentru schi, Ana exclamă :

— Ah, Irena ! Munții și schiul sînt marea mea pasiune.

— Curios ! Același lucru l-ai afirmat și cînd vorbeai despre mare... Hotărăște-te !

— Știi, în privința asta semăn cu bărbații. Ultima iubire e și cea mai mare. Iarna sînt îndrăgostită de munți și zăpadă, iar vara mă reîntorc la mare.

DORMI, IUBITO !

— Spune-mi : cum dormi ? întrebă Ana deodată.

Irena o privi uimită și răspunse :

— Cred că bine. Uneori 5, alteori 7 ore. Dar de ce mă întrebi, este chiar atît de important ?

— Cred că ai o părere foarte bună despre tine, zise Ana cu un ton ușor ironic.

— N-aș putea spune, cel puțin pînă acum, că nu am.

— Atunci mă surprinde că întrebi dacă somnul este un lucru atît de important.

— Dacă este cazul, te rog să mă scuzi. Dealtfel, decât să rîzi pe seama mea, mai bine spune-mi ce-ai mai descoperit.

— Bine ! Dar pune-ți ochelarii de soare, spuse Ana, căutîndu-și la rîndul ei ochelarii.

Cele două prietene se găseau într-un autobuz ce străbătea drumul însořit spre Zakopane.

Ana reluă „munca de lămurire“, în timp ce autobuzul își continua drumul.

— Te rog să te înarmezi cu răbdare și să faci efortul să nu adormi, deși tema „referatului“ meu este somnul. Așadar, luptă împotriva somnului, căci vreau să-ți completez educația.

Insomnia

— Noi, copiii erei atomice, în afara privilegiilor civilizației, „beneficiem“ și de insomnie. Există în lume un procent imens de oameni care nu pot dormi — se zvîrcolesc, se scoală noaptea, numără în gînd și în ultimă instanță recurg la un somnifer. Potrivit opiniei fiziologului american Klatmann, printre cauzele insomniei trebuie menționată în primul rînd teama de insomnie. După părerea lui, teama de a nu putea dormi determină zone de excitație care inhibă tendința normală a organismului spre somn.

Un alt specialist în problemele insomniei — prof. dr. H. L. Williams — referindu-se la adaptarea omului la condițiile zborurilor cosmice, afirma : „un om sănătos nu rezistă prea mult timp la insomnie ; cel mai bun remediu constă, paradoxal, în prelungirea acestei stări. Lucrul se explică prin faptul că organismul reacționează autoapărîndu-se, recurgînd la inhibiția de protecție, adică la somn“. Toți cei care au fost nevoiți să lucreze continuu timp de o zi sau două au confirmat valabilitatea acestei teze.

Prima indicație și cea mai simplă pentru cei ce suferă de insomnie este respectarea orei de culcare și a duratei somnului.

Durata somnului diferă de la persoană la persoană. Unora le sînt suficiente 7 ore, alții au nevoie de 10 ore de somn.

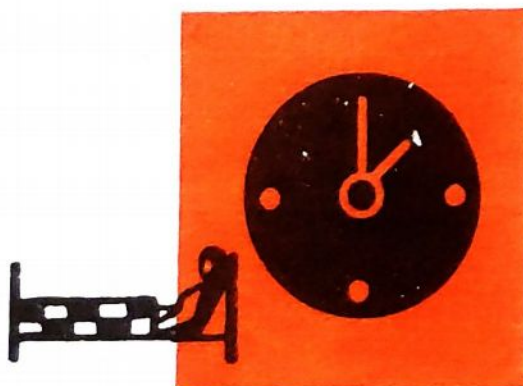
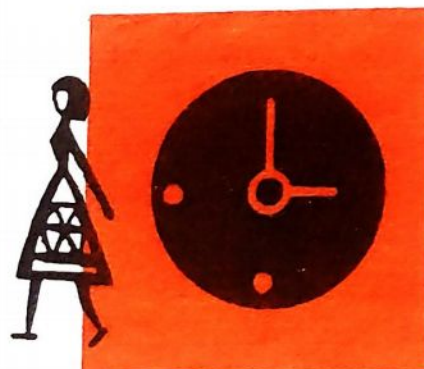
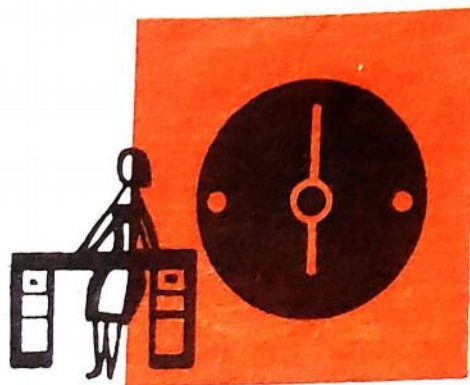
Dormitul insuficient, acumulat o perioadă oarecare de timp, poate duce la o adevărată „datorie de somn“, cu repercusiuni asupra sferei neuropsihice a individului.

Ascultarea unui zgomot ușor, monoton, ritmic, de exemplu bătăile unei pendule, favorizează somnul.

Numeroși fiziologi, neurologi, biochimiști studiază problemele legate de somn și de mecanismele lui și, în special, cele ce se petrec în subconștient.

Cam atît din punct de vedere „științific“. Savanții sînt departe, iar noaptea se apropie. Ca atare, să vedem ce-i de făcut cînd ai insomnie.

Folosirea pastilelor, a ceaiurilor și a prafurilor acționează asupra efectelor, nu a cauzei. Or, pentru a contraacționa eficient, trebuie înlăturată cauza sau cauzele, adică evitarea tuturor situațiilor care ar putea provoca insomnia. Totodată, pentru a contracara un fenomen, trebuie să-l cunoști.



Cauzele insomniei

Îți voi prezenta pe scurt cele mai frecvente cauze ale insomniei. În primul rînd aş menţiona suprasolicitarea sistemului nervos. Se ştie că oamenii care depun o muncă fizică adorm imediat, dorm adînc şi nu au coşmaruri. În schimb, munca intelectuală, suprasolicitarea nervoasă favorizează insomnia. Acelaşi efect îl au şi stările depresive, necazurile, emoţiile prea intense, într-un cuvînt, ritmul nostru de viaţă foarte trepidant.

Influenţă au şi condiţiile exterioare : zgomotul, neaerisirea dormitorului, mesele luate la ore prea tîrzii, patul incomod şi multe, multe altele.

Somnul — stăpînul nostru

Somnul este tot atît de necesar ca aerul şi hrana. El reprezintă un mijloc de odihnă imposibil de înlocuit pentru sistemul nervos, ca şi un mijloc de destindere pentru întregul organism. În timpul somnului se relaxează întreaga musculatură contractată peste zi, se refac toate funcţiile organismului.

Insomnia îndelungată, somnul la ore nepotrivite afectează starea sănătăţii, scurtează viaţa.

Pentru femei, durata somnului are o deosebită importanţă. După un somn bun ne sculăm înprospătate, bine dispuse, apte de muncă.

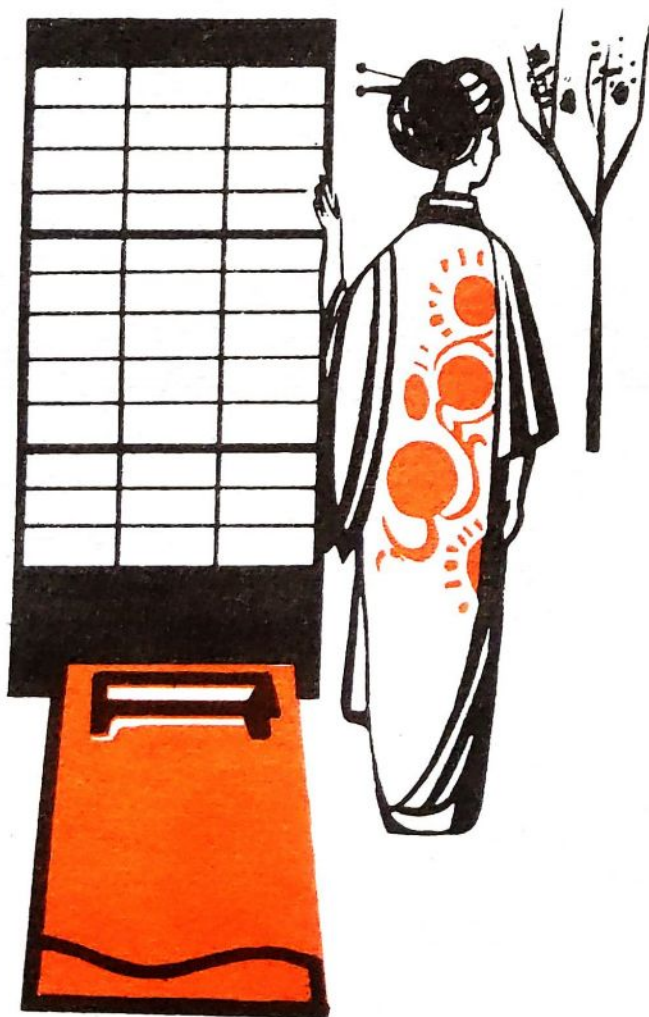
Pavlov — marele fiziolog rus — a demonstrat faptul că organismul suportă mai uşor lipsa hranei decît a somnului. Sînt convinsă că nu te-ai gîndit niciodată că una din cele mai grele meserii este cea de portar de noapte, tocmai pentru că acesta nu poate dormi decît în timpul zilei.

Deci să nu minimalizăm importanţa somnului. El este un stăpîn puternic, căruia trebuie să i te supui. Unui om sănătos îi sînt suficiente 7—8 ore de somn. Bineînţeles că are importanţă şi ora de culcare. Toţi specialiştii sînt de acord că cel mai eficient este somnul din primele ore ale nopţii (pînă la orele 24).

Cum procedez eu

Orice femeie este datoră să-și organizeze astfel timpul încât la orele 22 să se culce. Prin urmare, ținând seama de cele ce ți-am spus cu altă ocazie în legătură cu ultima masă, cina trebuie luată cel mai târziu la orele 19. Înainte de culcare camera trebuie aerisită. În anotimpul călduros este bine să dormi cu fereastra deschisă, iar în timpul iernii cu un geamuleț deschis. Aerul rece, fără a exagera, contribuie la „conservarea” femeii.

Îți recomand ca înainte de culcare să te plimbi în aer curat cel puțin 1/2 oră. Asta favorizează calitatea somnului și în plus contribuie la menținerea siluetei și la o bună digestie. Presupun că-ți amintești discuția noastră privitoare la efectele benefice ale mișcării.



Trebuie să renunți la salteaua moale, iar perna să fie cât mai mică. Vechea tradiție japoneză pretindea femeilor să doarmă cu ceafa pe un sul nu numai pentru a-și păstra intactă coafura, ci și din considerente igienice.

Irena își privi surprinsă prietena.

— Nu te teme. Nu-ți pretind să dormi ca japonezele. Îți cer numai să nu te acoperi cu un pled prea gros. Vara te poți înveli numai cu un cearceaf.

În ceea ce mă privește, recurg la metoda desprinderii de realitate prin lectură, fapt care mă ajută să adorm. Nu uita însă că în afara cărților „adormitoare“ există și cele pasionante. La acestea din urmă nu te sfătuiesc să apelezi.

Poate că e păcat ca o treime din viață să ți-o petreci dormind, dar somnul este indispensabil !

Înainte de a adormi, îmi aleg poziția preferată. Mă culc pe spate, cu brațele pe lângă corp, complet relaxată. Închid ochii și... trec în țara viselor.

Dormitul în poziția pe spate creează condiții optime de odihnă sistemelor osos, muscular, circulator și permite respirații ample, fără efort, spre deosebire de cel în poziția culcat pe partea stângă. Dacă ții neapărat să dormi pe o parte, culcă-te pe dreapta.

Celor care suferă de insomnie li se recomandă o baie de 10—15 minute în apă cu temperatura de 36—40°.

— Tu n-ai avut niciodată insomnii ? întrebă Irena.

— Ba da. Dar în asemenea situații îmi consult medicul. Dacă mi se recomandă somnifere, iau în prima noapte o pastilă, a doua noapte o jumătate, a treia un sfert, iar în a patra... nici una. Autosugestia face minuni.

Și încă un lucru important : noaptea trebuie să-ți asiguri liniștea, în măsura în care aceasta depinde de tine.

DESPRE AUTOMASAJ

— **A**m să încerc acum să te familiarizez cu o „disciplină“ cunoscută de majoritatea oamenilor. Ea are o deosebită importanță pentru noi și necesită cunoștințe furnizate de o serie de științe.

Irena luă o poziție comodă, așa cum făcea ori de câte ori se pregătea s-o asculte pe prietena sa, și își concentrează atenția, gata să recepționeze tot ce avea să audă. Apoi i se adresă zîmbind :

— Îmi stîrnești curiozitatea. Sper, însă, că n-ai să-mi vorbești despre zborurile extraterestre.

— Nu ! Nu te speria. Îți voi prezenta, foarte pe scurt, cîteva cunoștințe de anatomie și fiziologie, insistînd apoi asupra automasajului. Sper că o să mă ascuți cu atenția care-i caracterizează pe oamenii preocupați de aspectul corpului lor.

Acțiunea masajului este dublă : contribuie la creșterea tonusului general al organismului și la înlăturarea rapidă a efectelor oboselii. Trebuie să adaug însă că masajul poate fi util sau dăunător, în funcție de o serie întreagă de considerente, despre care vom vorbi mai tîrziu. Reține doar că efectul dăunător se datorează lipsei cunoștințelor elementare de anatomie și fiziologie a corpului omenesc. Acțiunile legate de executarea acestei operații trebuie să fie binecunoscute și înțelese.

Nu e nevoie să iei notițe ! Voi încerca să prezint cît mai concis și mai clar aceste probleme și te rog să urmărești cu atenție desenele.

Noțiunile pe care ți le voi expune ar trebui să fie cu-



SCHELETUL — CURBURILE CORECTE ALE COLOANEI VERTEBRALE

noscute de toți cei care au învățat anatomia în școală, dar... unii au fost mai puțin sînguincioși, iar alții pur și simplu le-au uitat. Deci, să facem împreună recapitularea.

Scheletul corpului omenesc

Scheletul reprezintă un suport pe care se inseră mușchii, iar unele părți ale sale — cutia toracică și bazinul — adăpostesc organele interne. Oasele care-l alcătuiesc au forme și dimensiuni diferite, în funcție de rolul pe care-l îndeplinesc : pot fi scurte, lungi sau late. Ele sînt acoperite cu un țesut denumit periost, bogat vascularizat și inervat. Oasele se leagă între ele printr-o serie de articulații. Dintre cele care ne interesează pe noi, mai importante sînt :

- articulațiile semimobile — la nivelul vertebrelor (această regiune are o deosebită importanță pentru ținută, iar mobilitatea generală poate fi îmbunătățită prin practica gimnasticii) ;

- articulațiile mobile — gradul lor de mobilitate depinde de forma capetelor care se articulează. Printre articulațiile caracterizate prin cel mai înalt grad de mobilitate se numără cele ale umerilor (scapulo-humerale) și ale șoldurilor (coxo-femorale). Articulațiile sînt înconjurate de un țesut periarticular care secretă o substanță ce îndeplinește rolul uleiului în angrenajele mecanice, favorizînd alunecarea capetelor osoase. Articulațiile sînt întărite de ligamente.

Mușchii

Mușchii au cîteva particularități care trebuie neapărat cunoscute de cei care practică mișcarea și masajul, deci și de tine, Irena.

În principiu, mușchii se împart în două grupe :

- mușchii scheletici sau striati, care sînt supuși voinței noastre ;

- mușchii organelor interne sau netezi, a căror acțiune nu poate fi controlată de om. Ei constituie, de fapt, pereții unor anumite organe interne.

- Ai spus „în principiu“ ? De ce ? Mai există și alte clasificări sau grupe musculare ?

- Da și nu ! Există un singur mușchi striat care nu se află sub controlul voinței omului — mușchiul cardiac.



- m. orbicularul buzelor
- m. sternocleidomastoidian
- m. trapez
- m. deltoid
- m. biceps

- m. triceps
- m. marele dorsal
- m. marele oblic

- m. fesier mijlociu
- m. marele fesier

- m. dreptul anterior al coapsei
- m. bicepsul crural

- m. gemeni
- m. tibialul anterior

MUSCULATURA DORSALĂ

Noi ne vom ocupa de mușchii scheletici, ei fiind cei asupra cărora se aplică masajul. De asemenea, aceste cunoștințe îți vor înlesni înțelegerea efectelor gimnasticii și ale mișcării în general.

Țesutul muscular este alcătuit din fibre de lungimi diferite, caracterizate prin două proprietăți foarte impor-

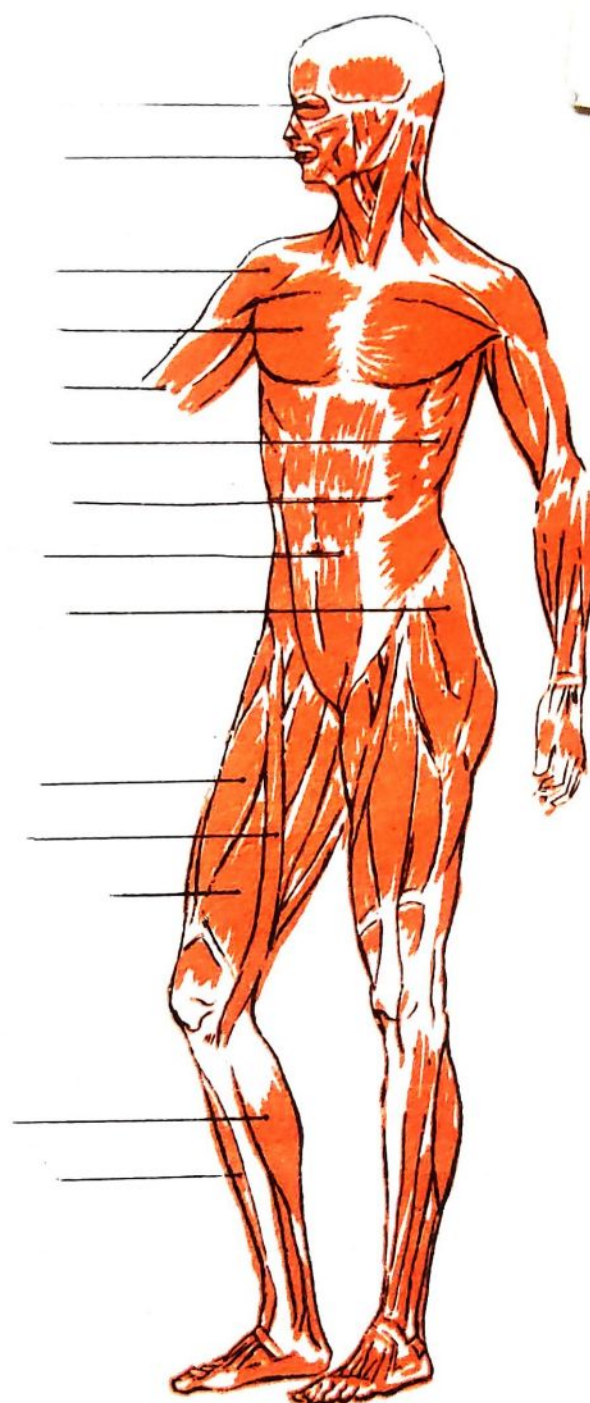
m. orbicularul pleoapelor
m. orbicularul buzelor

m. deltoid
m. pectoral
m. biceps
m. dințat anterior
m. marele oblic
m. marele drept abdominal
m. fesier mijlociu

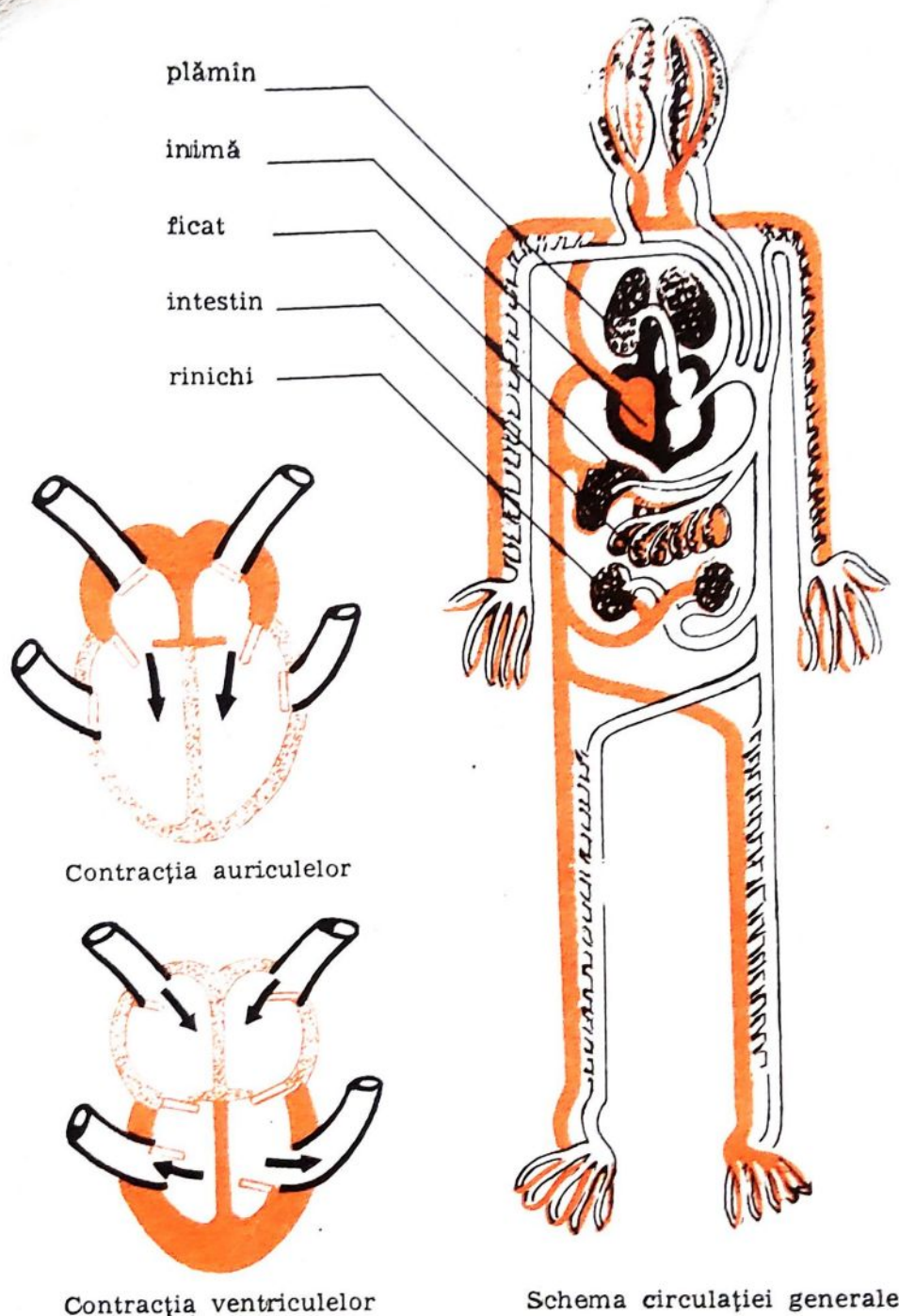
m. drept anterior al coapsei
m. croitor
m. vastul intern

m. gemeni
m. tibialul anterior

MUSCULATURA ANTERIOARĂ



tante : contractibilitatea (scurtarea și lungirea) și elasticitatea. După forma pe care o au, mușchii se împart în : mușchi lungi (mușchii membrelor și câțiva dintre cei ai trunchiului), mușchi lați (abdominali, ai spatelui, deltoidul etc.), mușchi scurți (intercostali, intervertebrali) și mușchi circulatori sau orbiculari (orbicularii buzelor, orbicularii pleoapelor).



teriola, devenită venă, colectează sângele încărcat cu substanțele de uzură și prin vena cavă îl varsă în auriculul drept. Circulația mică începe din ventriculul drept, care prin pulsație împinge sângele în plămîni, unde este aprovizionat cu o nouă cantitate de oxigen. De aici sângele ajunge din nou la inimă, în auriculul stîng, apoi în ventriculul stîng și se reia marea circulație.

Uită-te la schițe și ai să te lămurești care sînt sensurile circulației sîngelui. Vasele cu sînge oxigenat sînt cele necolorate pe desen, iar cele cu sînge neoxigenat sînt colorate.

Sîngele îndeplinește o serie de funcții importante: transportă la țesuturi substanțele nutritive, oxigenul, substanțele medicamentoase etc.; are și un rol de curățare, în sensul că îndepărtează prin plămîni, inimă și transpirație produsele de uzură rezultate din metabolism. Aceasta se realizează prin capilare, cele mai mici vase sanguine, care ajung la orice pîrticică a corpului nostru.

Îți amintești că la toate exercițiile pe care ți le-am prezentat am insistat asupra necesității unei respirații regulate, ți-am indicat chiar fazele exercițiilor în care să inspiri și să expiri. Abia acum vei înțelege mai bine motivele insistenței mele.

— E cit se poate de clar, spuse Irena. Mușchii nu pot lucra fără oxigen, deoarece obosesc.

— Concluzia ta este justă, deși nițel cam... schematică.

Oboseala musculară

Cauza oboselii nu rezidă numai în lipsa oxigenului. Dealtfel, există o mulțime de teorii, unele chiar contradictorii, privitoare la apariția acestei stări. Lucrurile fiind foarte complicate, nu vom fi noi cele care să găsim explicația absolut valabilă.

În orice caz, ceea ce se sesizează greu sînt primele simptome ale oboselii. La început ea nu se manifestă, deși contracțiile musculare se desfășoară cu un plus de efort. Această fază incipientă este urmată de oboseala evidentă, cînd apare cu stringență necesitatea de odihnă.

Ne apropiem de miezul problemei. Masajul sau automasajul poate reface rapid capacitatea de activitate a mușchilor obosiți (dar nu și a celor epuizați). Cine dispune de timp liber poate apela zilnic sau de mai multe ori pe zi la automasaj, măcar 15 minute. El are pentru organism rolul catalizatorului în reacțiile chimice.

Indicații și contraindicații

— Scuză-mă că te întrerup : mă interesează dacă toți cei care dispun de timp pot apela la automasaj ?

— O întrebare corectă, din partea unei persoane cu judecată ! În general se recomandă tuturor oamenilor sănătoși. Medicii au stabilit însă și cazurile în care este contraindicat.

Se interzice automasajul celor care manifestă :

- stări febrile, febra fiind semnalul de alarmă — atenție, se întâmplă ceva ! Ce se va întâmpla va spune medicul ;
- dureri — se va consulta medicul ;
- boli ale sîngelui sau vaselor, fragilitate vasculară ;
- boli de piele și diferite răniri ;
- varice.

Automasajul se face numai cu mâinile foarte curate, ca și regiunea ce urmează să fie masată.

Prevăd că ai să mă întrebi : „De unde știi tu toate astea ?” Îți voi răspunde că m-a preocupat permanent pregătirea mea pentru activitatea profesională. În plus, am urmărit totdeauna literatura de specialitate.

REVERSUL... TEHNIC AL MEDALIEI

Automasajul se aplică pe fiecare parte a corpului, în succesiunea pe care ți-o voi recomanda. Mă voi strădui să-ți explic cît mai clar modul de execuție. Principalele manevre sînt : netezirea, fricțiunea, frămîntatul și tapotamentul.

Capul — pielea capului. În timpul efectuării masajului stai așezată cu capul ușor aplecat înainte. Masajul constă în fricționarea ușoară a pielii cu ambele mîini ; cele patru degete ale fiecărei mîini (fără degetul mare) execută ușoare mișcări circulare, mobilizînd pielea pe suprafața osoasă a craniului. Începi cu fruntea, simultan cu ambele mîini, continuînd pînă la ceafă, spre umeri. Revii spre frunte, masînd în continuare, de o parte și de alta a liniei de centru, spre temple. Mișcarea se execută de mai multe ori.

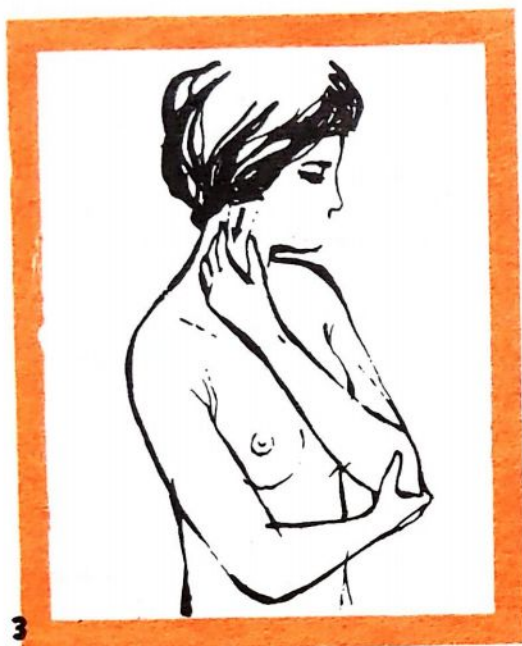


Gîtul. Netezirea o începi de la bărbie spre baza gîtului, executînd mișcări alternative de mîngîiere cu ambele mîini. Palma se aplică pe gît, cuprinzîndu-l de la baza maxilarului inferior, și alunecă spre baza gîtului. Repeti mișcările de 8—10 ori, ușor (fig. 1).

Netezirea cefei se execută cu marginile exterioare ale degetelor mici, simultan cu ambele mîini, aplicate la baza craniului. Mișcarea începe de sus în jos și se execută lent, mîinile alunecînd în final spre umeri (fig. 2).

Asupra celor doi mușchi pereche — sternocleidomastoidianul și trapezul (primul se conturează clar sub piele cînd întorci capul într-o parte) se acționează începînd mișcarea dinapoia urechii și continuînd oblic în jos, spre stern (fig. 3). Se prinde sternocleidomastoidianul din partea dreaptă cu mîna stîngă și presîndu-l ușor se coboară pînă la stern. Reiei de mai multe ori această operațiune. Se repetă alternativ pe o parte și pe cealaltă. Capul se apleacă și se răsucește foarte puțin, astfel încît musculatura să fie relaxată.

Umerii. Mușchii umerilor se fricționează simultan, cu ambele mîini aplicate de o parte și de alta a coloanei cervicale, executînd mici mișcări circulare. Se începe de la baza craniului, continuînd în semicerc spre umeri (fig. 4).



Deltoidul — mușchiul care îmbracă articulația umărului — se masează cu mâna opusă, apucându-l și executând frământarea de sus în jos și înapoi. Poziția din care se efectuează este șezând cu trunchiul ușor aplecat înainte. Mâna liberă o sprijină pe cea care lucrează. Reiei masajul acționând asupra celuilalt umăr (fig. 5).

Toracele. Execuți procedeele de automasaj în următoarea succesiune : netezirea, efectuată deasupra sînului dinspre stern spre subsuoară, alternînd părțile. Acționează mâna opusă părții masate. Fricțiunile se execută cu degetele și palma sau pumnii. Manevrelor se fac circular sau liniar, cînd urmează spațiile dintre coaste. Marele pectoral se masează cu precădere presîndu-l între palmă și degete (fig. 6).

Partea superioară, între clavicule și sîni, se masează executînd fricțiuni circulare cu ambele mîini sau cu o mînă, începînd dinspre stern spre exterior, de jos în sus, urcînd progresiv spre clavicule (fig. 7).

Partea toracelui începînd de sub sîni pînă la ultimele coaste se masează aplicînd o mînă sau ambele pe regiunea coastelor ; se fricționează mușchii cu mișcări circulare în arc de cerc spre exterior (fig. 8).

Continui apoi cu masajul diafragmei, mușchi care desparte cutia toracică de cavitatea abdominală. Acest mușchi, în formă de cupolă, are inserția pe ultimele coaste.



5



6

Este îndeobște cunoscut că în această regiune majoritatea femeilor au un plus de grăsime care se poate înlătura prin masaj și gimnastică.

Automasajul se execută simultan cu ambele mâini, palmele aplicate față în față. Te așezi pe un scaun cu trunchiul ușor aplecat înainte pentru a relaxa musculatura. Apuci bine mușchiul între degetul mare, orientat în sus,



7



8



9



10

și palmă, frământînd dinspre linia mediană spre lateral (fig. 9).

Spatele. Masajul acestei regiuni, destul de dificil, se execută din poziția stînd cu picioarele ușor depărtate.

Netezirea spatelui se face cu palmele și degetele întinse sau cu partea dorsală a mâinilor și degetelor. Manevrelor încep de jos, din regiunea feselor, și urcă simetric, de o parte și de alta a coloanei vertebrale, pînă sub omoplați, arcuindu-se apoi înainte, peste părțile laterale ale coastelor. Urmează apoi o fricțiune energetică și insistentă, mai ales la nivelul șalelor, cu partea dorsală (fig. 10) a mâinilor. Mișcarea de fricțiune continuă pe marginile laterale ale spatelui, pînă sub omoplați.

Frământatul se aplică mai bine pe marginea anterioară a marelui dorsal, cu mîna de partea opusă, care, trecînd peste piept, apucă cu degetele o cută de țesuturi pe care o prelucrează prin strîngere și stoarcere, deplasîndu-se în sus (fig. 11). Automasajul se încheie prin cîteva manevre de netezire și mișcări de respirație.

Abdomenul. Pentru masarea acestei părți a corpului te culci pe spate cu genunchii îndoiți (tălpile sprijinite pe podea). Fricțiunea se face simultan cu ambele mîini, pornind de la marginile coastelor în jos. Deoarece apucarea mușchiului drept abdominal este dificilă și contraindicată, te sfătuiesc să „ciupești“ doar stratul superficial, cu dege-



11



12

tele ambelor mâini simultan ; tot astfel poți acționa și pentru înlăturarea straturilor adipoase în exces (fig. 12).

Membrul superior. Te așezi și masezi brațul drept cu mâna stângă și apoi brațul stâng cu mâna dreaptă. Antebrațul se masează șezînd ca în figura 13. Netezirea se face cu mâna opusă, dinspre palmă spre cot. Apoi se trece la obișnuitele fricțiuni.

Tot din aceeași poziție se trece la netezirea brațului, pornind de la cot spre umăr. Fricțiunea se face cu degetele



13



14



15



16

și palmele, pe toată întinderea brațului. Pentru manevra de frământare a bicepsului se apucă mușchiul între degete și palmă, dinspre cot în sus (fig. 14). Tricepsul se masează din poziția ilustrată în figura 15. Pentru a apuca bine mușchiul, brațul trebuie contractat și ușor răsucit spre interior. Frământatul se aplică tot de jos în sus.

Poziția și priza pentru masarea umărului, adică a mușchiului deltoid, sînt ilustrate în figura 16.

Netezirea se face în sens ascendent, conturînd relieful mușchiului, îndreptîndu-se în față peste claviculă și în spate peste omoplat. Urmează fricțiunea și frământatul.

Membrul inferior. Din poziția șezînd pe podea, se masează pe rînd ambele picioare. Se începe cu masajul labei, apucînd-o cu ambele mîini din lateral (fig. 17). După netezire urmează fricțiunea degetelor și a boltei piciorului cu mișcări circulare, efectuate dinspre degete spre gleznă.

Glezna se fricționează cu mîna opusă ; după netezirile de început, se insistă asupra tendonului lui Achile. Sensul mișcărilor este ascendent, iar poziția de lucru cea ilustrată în figura 18. Manevrelor se efectuează prinzînd regiunea respectivă între palmă și degete, deasupra călcîiului.

17



18



Gamba. Părțile posterioare ale gambei se masează cu ambele mâini, din aceeași poziție ca mai sus. Pentru netezirea gambei, palmele alunecă succedându-se de jos în sus (spre genunchi), mișcarea reluându-se continuu (fig. 19). Fricțiunile se aplică cu o mână, circular, tot de jos în sus.

Masajul tălpii și masajul gleznei sînt deosebit de importante, dat fiind faptul că aceste regiuni sînt foarte sollicitate și expuse la accidente.

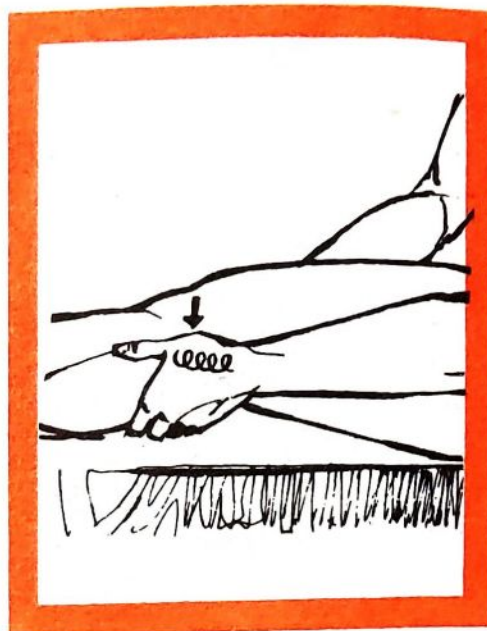
Genunchiul. Acestei porțiuni a piciorului, punct de reper al modei feminine, aflat totdeauna în centrul atenției, trebuie să-i acorzi importanța cuvenită. Masajul se face din poziția șezînd. Părțile laterale se masează din poziția cu genunchiul ușor flexat și înclinat înăuntru, pentru partea externă, sau în afară, pentru partea internă. Partea posterioară a genunchiului se masează mai rar, din poziția culcat pe o parte.

Manevrele pe care le poți folosi sînt cele de netezire, scurte, în sens ascendent, fricțiuni ușoare, circulare și liniare, executate cu degetele și palmele (fig. 20).

Acordă mai multă atenție tendonului rotulian (proemină imediat sub rotulă) și formațiunilor grăsoase ce apar lateral și deasupra rotulei.



19



20

Coapsa se poate masa pe fața anterioară și pe părțile laterale din poziția șezînd. Partea posterioară se masează din stînd ușor depărtat ori sprijinind piciorul pe un taburet sau scaun. Netezirea se face mișcînd palmele în cerc în jurul coapsei și ducîndu-le simultan sau alternativ dinspre genunchi spre șold, cu mișcări lungi și lente, apoi, treptat, mai scurte și mai rapide. Fricțiunea se face cu palma întreagă, cu tăișul palmei sau cu pumnul închis. Frămîntatul se execută circular sau șerpuit, aducînd mușchiul în cută (fig. 21, 22). Se poate folosi și tapotamentul, încheind bine-înțeles din nou cu neteziri lente.

Șoldurile și fesele. Automasajul șoldurilor și feselor se execută din poziția stînd cu picioarele depărtate sau din culcat pe o latură. Din poziția stînd se pot masa simultan sau alternativ ambele șolduri. Șoldul și fesa se masează totdeauna cu mîna din partea respectivă — șoldul drept cu dreapta, stîngul — cu stînga. De astă dată netezirea se poate face nu numai cu palma, ci și cu pumnul, alunecînd de jos în sus, destul de apăsător.

Fricțiunea se execută cu partea superioară a podului palmei sau cu pumnul închis.

Frămîntatul este utilizat mai ales pentru mușchii fesieri, apucînd cutele grăsoase și frămîntîndu-le ca într-un

clește (fig. 23). Tapotamentul se folosește intens în această regiune, efectuându-l cu fața sau cu dosul pumnilor.

Automasajul îl poți efectua și în baie sau sub duș. Îți săpunești bine mâinile, astfel încât să alunece ușor, sau folosești o bucată de prosop, peria ori buretele, bine îmbibate cu săpun. Masezi toate părțile corpului, folosind manevrele de netezire și fricțiune. Te speli cu apă caldă și închei cu un duș rece și scurt. Apoi te ștergi bine cu un prosop uscat, continuând astfel fricțiunile și bătând pielea în ritm viu.

Un alt procedeu pe care vreau să ți-l amintesc, care poate fi folosit atunci când n-ai baie la îndemână, constă în fricționarea corpului cu un prosop umed, dar bine stors. Apuci prosopul de capete și îl aplici pe regiuni întinse, ca spatele, abdomenul, fesele. Fricțiunea o execuți trăgând prosopul dintr-o parte într-alta. Apoi înfășori mina în el, ca într-o mănusă, și completezi masajul în lungul membrilor inferioare și superioare.



21



22



23

Înceind aici discuția noastră despre binefacerile masajului, vreau să-ți mai spun că poți folosi masajul fie dimineața, la spălare, fie în timpul zilei sau seara, când are efecte relaxatoare. Pentru ca mâinile să alunece mai ușor, poți folosi creme sau diverse emulsii, ca și pudră de talc (pentru pielea grasă).

— Îți sînt foarte recunoscătoare, Ana, pentru acest curs de automasaj. Credeam că gimnastica zilnică și plimbarea sînt suficiente pentru a suplini lipsa de mișcare cronică de care sufăr. Mă tem însă că nu voi avea timpul să mă folosesc de el. Dacă aș fi bărbat..

— De ce să n-ai timp și ce legătură are cu bărbații ? !

— De ce ? Cele 24 de ore ale unui bărbat obișnuit se împart astfel : 8 ore de muncă, 8 ore de odihnă (bineînțeles „activă“) și 8 ore de somn. Cam așa își împart timpul bărbații. În ceea ce privește programul zilnic al unei femei, nu mai este cazul să-ți dau explicații suplimentare. Când să mai ai timp și de automasaj ?

— Am să-ți răspund imediat. În primul rînd, nu există excepții. Toate femeile sînt suprasolicitate. În al doilea rînd, a apela zilnic la masajul total este, într-adevăr, mai greu. Dar totdeauna se găsește o soluție. Îți recomand să începi automasajul (adică să înveți să-l practici) în timpul concediului.

Treptat mișcările se vor automatiza și timpul necesar nu va fi prea mare : cîte 5 minute pentru cap și fiecare membru și 15 minute pentru trunchi. Nu uita că îl poți executa și parțial. De exemplu, membrele inferioare, atunci cînd ai stat mult în picioare, brațele după o muncă încordată etc. Orice femeie își poate găsi, cu bunăvoință, cele cîteva minute necesare automasajului.

— Aproape m-ai convins. Îți promit că o să încerc.

CÎND MERCURUL COBOARĂ SUB 0°

— **Î**ți place cum arăt ? Gerul și vîntul usucă pielea mai rău decît cele mai puternice radiații solare, spuse Irena, uitîndu-se cu coada ochiului la prietena ei.

— Hm ! mormăi Ana, mișcînd sînguincios andrelele de sub care se ghicea spatele unui pulover gros de schi. Terminînd rîndul, își lăsă lucrul și-și îndreptă privirea spre Irena.

— Într-adevăr, lucești toată. Sînt curioasă cum ai procedat.

— Cine, eu ? Poate gerul și vîntul să fie de vină.

— Îmi vine să cred că nu e de neglijat nici contribuția ta.

— Nu... N-am nici un amestec.

— Te-am prins. Tocmai asta e. N-ai făcut nimic. Și e cît se poate de rău. Te rog să mă asculți cu atenție.

Tenul tău este normal, poate puțin uscat, deci pe vreme geroasă trebuie să te speli dimineața cu cel puțin o oră înainte de a ieși din casă. Cînd gerul este puternic, ar fi bine să nu te speli pe față, ci să te ștergi numai cu o bucată de vată îmbibată în lapte demachiant. Ștergi fața cu prosopul și te ungi bine cu o cremă grasă de zi, cu lanolină. Stratul poate fi mai abundent, mai ales sub pleoape. Ține minte ! La temperaturi sub 0° este interzisă folosirea cremelor hidratante, mai ales în timpul zilei.

Înainte de a ieși din casă te poți pudra ușor pentru a apăra tenul de efectele gerului. La munte, cînd schiezi cîteva ore, înlocuiește pudra cu un strat de cremă grasă dacă

gerul este foarte puternic. Nici fardurile nu se recomandă și nici nu cadrează cu mediul foarte sportiv de pe pîrtie.

Dar să revenim la frumusețea pe care iarna încearcă s-o distrugă. Cîteva zile, timp în care tenul nu-și revine la starea normală, trebuie să recurgi la procedee la care în mod obișnuit nu apelezi.

Esențe de plante

După ce te demachiezi și-ți speli fața cu apă caldută și săpun moale (sau tărițe de ovăz, îți amintești, nu?), te ștergi cu o bucată de vată îmbibată într-un lichid special, care se prepară în felul următor :

- o linguriță de rădăcină de nalbă zdrobită ;
- o linguriță de flori de tei ;
- o linguriță de miere.

Se adaugă la toate acestea un pahar cu apă și se fierb acoperite, timp de 10 minute. Se trag deoparte și se lasă alte 10 minute, după care se strecoară preparatul și se toarnă într-o sticlută. Esența poate fi folosită cîteva zile, cu condiția să fie păstrată într-un loc răcoros și într-o sticlă ermetic închisă.

Crema camforată

Înainte de culcare, clătește-ți fața cu apă rece și unge-te cu o cremă camforată pe care o poți prepara singură din 50 g de untură (fără sare) și 5 g ulei de camfor. Topești untura în bain-marie și o amesteci cu uleiul de camfor. O torni apoi într-un borcănaș curat și presezi amestecul.

Femeile cu ten gras au multe probleme în timpul iernii, deoarece sub influența gerului apar numeroase coșuri și diferite iritații. Fața trebuie spălată de două ori pe zi cu apă caldută, fiartă în prealabil, și cu săpun de sulf. După spălarea de seară, tenul se limpezește cu ceai de equisetum, care usucă pielea. Ceaiul se prepară în felul următor : se

fierbe o lingură din această plantă în aproximativ un pahar de apă timp de 20 de minute. Apoi se strecoară și se păstrează într-o sticlă. Coșurile trebuie tamponate cu o bucătică de vată înfășurată pe un băț de chibrit, muiată în spirt salicilat sau în soluție de rezorcină 1%.

Pe vreme foarte geroasă se recomandă folosirea fondurilor de ten, bineînțeles a celor preparate special pentru tenurile grase.

Cînd îți apar pe față pete roșii, poți folosi cu rezultate foarte bune o soluție din apă, acid boric și zinc, cu care te speli pe față. Preparatul se găsește la drogherii și la parfumerii.

Iarna, în absența radiațiilor solare — cel mai bun produs cosmetic — și a vitaminelor naturale, sub forma sucurilor de fructe, vom apela la alte mijloace care să le supli-nească. Am să-ți prezint cîteva măști pe care le poți utiliza și tu, avînd un ten normal.

Mască cu brînză

Iei două linguri de brînză proaspătă de vaci, le amesteci bine într-o ceașcă pînă devin asemenea unei creme și le amesteci cu un gălbenuș de ou și cîteva picături de apă oxigenată. Amestecul trebuie să aibă o densitate potrivită. Aplici această mască pe față și pe gît. După 10—15 minute



o îndepărtezi, spălîndu-te cu apă caldută, și limpezești pielea cu apă rece. Masca refrișează pielea și o albește, lucru necesar, deoarece în timpul iernii tenul capătă o tentă cenușie.

Mască cu drojdie

Zdrobești mărunt 30 g de drojdie de bere proaspătă într-un pahar sau o ceașcă. Încălzești într-o linguriță câteva picături de miere, pe care le amesteci apoi cu drojdia, adăugîndu-le treptat pentru a se amesteca bine. (Pentru tenul uscat se pot adăuga 3—4 picături de ulei de soia sau de porumb). Aplici masca pe față și pe gît, întinzînd amestecul cu degetele. Fiind absorbită foarte repede de piele, nu trebuie să stai culcată în așteptarea efectului. În timp ce ai masca pe față, nu vorbești, nu rîde, ci păstrează o poziție cît mai relaxată. După 15—20 de minute înlătură masca cu apă caldută, prin spălare. Apoi îți limpezești fața cu apă rece. Masca de drojdie înprospătează și tonifică pielea.

Comprese cu zăpadă

Temperatura mai scăzută nu asigură numai conservarea alimentelor, ci și a... farmecului feminin. Adevărul este arhicunoscut. O doamnă de la curtea lui Ludovic al XIV-lea, renumită pentru tenul ei (deși gurile rele spuneau că are o vîrstă destul de înaintată), ordona ca în timpul nopții să i se așeze trei vase cu gheață lîngă pat.

Noi, care nu sîntem doamne de onoare la curtea regelui Franței, nu vom apela la iceberguri, dar putem folosi zăpada cu tot atîta eficiență.

Operația durează aproximativ 8 minute, iar efectul este de-a dreptul miraculos : dispar coșurile, ridurile diminuează, iar pielea capătă o culoare plăcută. Iată cum trebuie să procedezi. Legi într-un șervețel circa 8 linguri de zăpadă curată, de pe geam sau de pe balcon. Apuci marginile și o aplici tamponînd puternic fața și gîtul. La fiecare tampo-

nare se menține contactul cu pielea timp de o secundă. Îți recomand să insiști asupra pleoapelor, sub ochi și sub bărbie. Reiei tamponarea de câteva ori, pînă cînd pielea devine foarte rece, iar zăpada începe să se topească. Poți apela la acest procedeu dimineața, imediat după ce te scoli, înainte de a înlătura crema de noapte. Nici seara, înainte de culcare, nu e rău, dar numai după ce ai aplicat



crema de noapte. Îți poți face provizii de zăpadă într-o pungă de nylon, deoarece cea de pe balcon se poate termina. Punga, ținută afară, la rece, îți va asigura o rezervă permanentă de „produse cosmetice” proaspete și de sezon.

★

În sfîrșit a venit și rîndul mîinilor, al celor care se înroșesc, care capătă apoi o culoare vînată la frig. Cunoscut câteva mijloace la îndemîna oricui de a combate aceste neajunsuri nu numai neplăcute, dar și inestetice.

1. Scufundarea mîinilor în apa fierbinte rămasă după fierberea cartofilor.

2. Într-un litru de apă se fierbe timp de 1/2 oră o țelină de mărime potrivită. Apa rezultată se folosește pentru a muia mîinile.

3. Băi alternative — reci și calde — timp de 15—20 de minute. Pentru a nu-ți îngheța mîinile, evită să ieși în frig imediat după ce le-ai spălat. De asemenea, după spălare unge-le cu o cremă înainte ca pielea să se usuce complet. Bunica mea, de ale cărei mîini îmi amintesc și astăzi, și le ungea înainte de culcare cu o soluție compusă din :

- 1/4 glicerină ;
- 1/4 amoniac ;
- 1/4 suc de lămîie ;
- 1/4 apă de colonie.

Dar asta nu este totul : noaptea dormea cu niște mănuși de bumbac.

Celor care suferă de o proastă circulație la nivelul picioarelor li se recomandă aceleași operații, cu mica deosebire că în locul mănușilor vor folosi șosetele. Un mijloc foarte eficient de călire a picioarelor (în special înaintea sezonului de schi) constă în spălarea lor în fiecare dimineață cu apă rece, urmată de fricționarea puternică cu un prosop aspru.

PĂRULUI TĂU ÎI PLACE...

— **S**ă fie periat zilnic, înainte de culcare, cel puțin 5 minute (eventual 10) în diverse direcții. Va deveni astfel des, strălucitor, elastic.

— Să-l speli la 8—10 zile, folosind o „omletă la rece”. Se prepară după cum urmează : sparge un ou, pune-l într-un pahar, mai adaugă un gălbenuș și umple paharul până la jumătate cu apă caldă. Fii atentă ca ouăle să nu se coaguleze. Udă capul cu apă caldă și, aplecându-l deasupra chiuvetei, toarnă soluția și impregnează bine părul până la piele. Peste soluția care va curge în lighean adaugă apă fierbinte și repetă operația cu răbdare, un timp destul de îndelungat, frecând bine pielea capului. Apoi limpezește-ți îndelung părul, de preferat sub duș, pieptănându-l în același timp cu o perie curată.

Pentru întărirea rădăcinii părului se folosește de mai multe ori următorul „șampon” : se freacă pielea capului cu gălbenuș și se acoperă părul cu un prosop gros. După 10 minute se limpezește din nou.

Dacă îți speli părul cu săpun sau șampon, adaugă la ultima limpezire suc de lămâie. În lipsa lămâiei, folosește oțetul, reluând limpezirea cu apă curată. Apa de ploaie e deosebit de bună pentru spălare. La mare, după fiecare baie în apă sărată, clătește-ți părul cu apă dulce la dușul de pe plajă.

— Părul uscat în urma ondulației permanente trebuie uns cu o cremă de față de zi (nu grasă) în fiecare dimineață și seară, până când redevine moale și elastic.



— Părului îi place să fie tuns de un frizer bun. O coafură adecvată imprimă capului, figurii o anumită personalitate. Moda este bună numai în măsura în care se potrivește cu natura părului și figura ta.

— Nu trebuie să disperi atunci când constăți că pe perie sau pe pieptene rămân multe fire de păr. Căderea lui se datorează de multe ori unor cauze interne, stări de anemie, constituind un semnal de alarmă și impunând consultarea medicului.

Indiferent de tratamentul medicamentos indicat, este neapărat necesar să acționezi și pe cale externă, prin folosirea diverselor soluții preparate din plante medicinale.

Soluție din plante

Pentru părul blond se recomandă mușetelul și rozmarinul. Se ia o linguriță cu vîrf de mușetel și una cu rozmarin și se pun într-un pahar umplut pe sfert cu vodcă (singura formă sub care alcoolul poate fi acceptat de către femei!). Se toarnă soluția într-o sticlă de culoare închisă și se păstrează la întuneric, dar nu la rece. Sticluța trebuie agitată zilnic. După două săptămîni, soluția poate fi utilizată, bineînțeles strecurînd-o în prealabil. Se păstrează într-o sticluță închisă ermetic.



De două ori pe săptămână, înainte de culcare, se fricționează pielea capului și părul cu o periuță muiată în soluție (se poate folosi o periuță veche de dinți, opărită înainte de întrebuințare).

Infuzie de plante

Pentru părul de culoare închisă se folosește infuzia de frunze de hrișcă și hamei. Se spală părul cu săpun de gudron și se limpezește ; pentru ultima limpezire se folosește infuzia preparată din plantele amintite, care se pregătește în felul următor : se pune un pumn de frunze de hrișcă și unul de hamei într-un litru de apă și se fierb 20 de minute. După răcire, se strecoară și se întrebuințează la limpezirea părului.

— **U**nghiile ?

— Nu, Irena ! Dinții. Nu-mi plac comparațiile banale și nefondate. Consider că dinții trebuie să arate ca niște migdale proaspăt cojite : netezi, strălucitori, albi, într-un cuvânt — frumoși.

— Bineînțeles, nu oricine se poate lăuda cu o dantură perfectă.

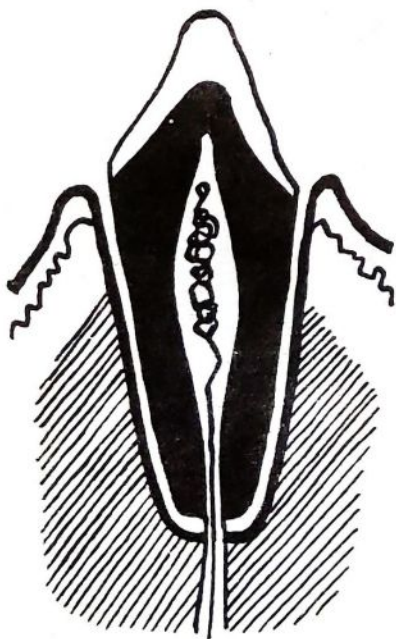
— Observația ta e judicioasă. Însă toată lumea trebuie să-și îngrijească dinții. Am să-ți explic imediat ce înțeleg eu prin asta. De două ori pe an (ideal ar fi din 3 în 3 luni) — o vizită la dentist. În acest mod totul se rezolvă, cel mai mic focar de infecție sau carie fiind depistat și tratat în-

ainte de a fi prea târziu. Se evită astfel multe — un tratament îndelungat, durerea, coroanele, punțile. Pînă la urmă, dacă nu-i îngrijești, îți rămîn cîțiva dinți care vor fi nevoiți să lucreze și pentru cei lipsă. Singura soluție este în astfel de cazuri proteza — uneori mult prea de timpuriu.

Esențial este să-ți îngrijești corespunzător dinții și gingiile.

— Gingiile ? De ce ? Care este legătura dintre ele și dinți ?

— Am impresia că este necesară o nouă „prelegere“. De astă dată stomatologică.



Dintele, draga mea, este un organism viu și într-o oarecare măsură independent. El are o inervație proprie (nu-ți doresc să constăți cum reacționează) și vase sanguine. Numai o treime din lungimea dintelui este vizibilă deasupra gingiei. Starea gingiilor, sănătatea lor influențează calitatea și sănătatea dintelui. Aderența gingiei de colul (gîtul) dintelui îl apără (vezi desenul alăturat). Aceasta explică necesitatea de a acorda, deopotrivă, atenție atît gingiei, cît și dintelui.

— Poți să-mi spui în ce constau aceste îngrijiri ?

— Bineînțeles. Știi că dinții trebuie spălați atît dimineața, cît și seara (din păcate nu toată lumea aplică în practică aceste cunoștințe) cu o periuță cu pastă. Dar ceea ce nu știu toți este că periuța trebuie să fie de dimensiuni mici și din păr de porc, deoarece cele din nylon distrug porțelanul.



Direcția de spălare este de sus în jos, pentru a curăța spațiile dintre dinți, unde se depozitează resturile de alimente. Foarte puțini știu că odată cu spălarea dinților trebuie periate și gingiile, iar pentru clătirea gurii se recomandă apa la temperatura camerei. Dacă la contactul cu apa rece te doare vreun dinte — du-te repede la dentist. Nici alimentele și băuturile prea fierbinți nu se recomandă. Ele distrug porțelanul, provocând fisuri fine, care se adâncesc cu timpul.

Masajul gingiilor

În afara periutei de dinți, în baie trebuie să se găsească și o cutiuță cu bicarbonat amestecat în părți egale cu sare foarte fină. După spălare, dinții se freacă cu degetul arătător înmuiat în acest amestec. Gingiile se masează bine în diferite direcții, curățind în același timp marginile superioare ale dinților. Apoi gura se clătește cu apă. Acest masaj întărește, stimulează circulația și previne retractorul gingiilor.

Vreau să-ți mai spun câteva cuvinte despre carii — o adevărată boală socială. Cauzele lor pot fi interne — greșeli de nutriție, și externe — bacteriile, fermentația resturilor alimentare.

Prevenirea cariilor se realizează prin administrarea fluorului. Totuși igiena corespunzătoare a gurii rămâne pe prim plan din punct de vedere profilactic.

Mulți nici nu observă depunerea pietrei dentare. Ea trebuie înlăturată (de către dentist), deoarece determină distrugerea dinților și infecții la nivelul gingiilor.

Reține și aplică sfatul meu : după fiecare masă clătește-ți bine gura (nu întotdeauna va fi posibil, dar poți să suplinești clătirea mîncînd un măr).

Pentru a-i albi, dinții pot fi frecați din cînd în cînd cu un mic tampon de vată umedă, muiată în sare de bucătărie.

La numeroase persoane, în special la fumători, apar pe



dinți depozite cenușii sau maronii care nu pot fi înlăturate prin spălarea obișnuită. În astfel de cazuri se recomandă frecarea dinților cu periuța înmuiată în bicarbonat (în prealabil umezită) sau în cărbune (se zdrobește o pastilă).

Ideal este să renunți la fumat, altfel îți distrugi nu numai dinții, ci și inima, plămînii și stomacul. În plus, banii cheltuiți pe... fum pot fi folosiți în scopuri mai bune (este și mai estetic, și mai plăcut).

Uneori un așa-numit corp străin (carne, coaja unui fruct etc.) rămîne fixat între dinți și trebuie înlăturat. În nici un caz nu folosi pentru aceasta un ac sau alt obiect din metal, ci o scobitoare sau un băț de chibrit. Dar, și mai bine, folosește în acest scop o ață, astfel integritatea dinților nu va avea de suferit.

În încheierea expunerii mele, recunosc, cam lungă, aș vrea să-ți atrag atenția asupra necesității menajării dinților. Nu rupe ața cu dinții cînd coși, nu ronțai bomboane tari, nu sparge nuci sau alune. Respectînd aceste sfaturi, vei avea o respirație plăcut mirositoare și două rînduri de dinți îngrijiți, care-ți vor permite să rîzi fără teama de a descoperi goluri inestetice.

GĂSEȘTE-ȚI STILUL

— **A**na, te-ai gândit vreodată că există în limbajul curent expresii frecvent folosite pe care este foarte greu să le definești ?

— Ce „problemă” te mai frământă ?

— Adesea se spune despre o femeie că se îmbracă „șic”. De fapt, ce crezi tu că înseamnă acest cuvânt „șic”. Cum l-ai putea defini ?

— E foarte simplu — acel ceva pe care femeia îl are sau nu, dar în nici un caz nu-l poate dobîndi. Cu nici un preț. E ceva înăscut. Vezi uneori femei care se îmbracă la cel mai bun croitor, cu toate accesoriile — pantofi, geantă, mănuși — ireproșabil asortate, dar ai senzația că le lipsește ceva. Acel ceva este tocmai „șicul”.

Alteori vezi o femeie îmbrăcată într-un cojoc banal, strîns însă cu un cordon asortat cu baticul, încălțată cu ghete sport, care îți atrage atenția. De ce ? Tocmai pentru că e „șic”.

Nu este important *ce* porți, ci *cum* porți. Și acel *cum* depinde tocmai de ceea ce se numește



„șic“. După părerea mea, orice îmbrăcămintă, oricât de modestă, poate căpăta un aer elegant dacă este îmbrăcată de o femeie care știe să o poarte. „Cîrpele“ reprezintă pentru o femeie adevărată o problemă serioasă, indiferent că ea se consacră copiilor, cercetării științifice sau artei culinare.

Dacă vrei să fii „bine” îmbrăcată...

...trebuie să respecti cîteva principii universal valabile. Am să-ți enumăr cîteva, care mi se par mai importante.

1. Dacă nu ai suficient „gust“, privește atentă în jur și observă femeile asemănătoare „genului“ tău, pe care toți le apreciază că sînt bine îmbrăcate, și folosește-le drept model.

2. Acest al doilea principiu este simplitatea. Amintește-ți siluetele unor femei elegante pe care le-am admirat la cinematograful sau în reviste. „Șicul“ nu constă în abundența vestimentară și în „podoabe“. Cea mai simplă linie este și cea mai aproape de eleganță. În plus, simplitatea croielii prezintă și avantajul că rochiile se spală și se calcă mai ușor.

3. Sînt sigură că ai ghicit cel de-al treilea principiu, pe care, de fapt, ar trebui să-l amintesc primul — prospețimea sau, dacă vrei, curățenia. Dacă bărbații își pot permite să poarte uneori cămăși călcate „în fugă“ sau pantaloni a căror dungă nu e impecabilă (în ultimă instanță asta se datorează tot femeii), în ceea ce ne privește, o bluză șifonată, o fustă mototolită, pătată, chiar dacă pata nu e mai mare decît un bob de mazăre, sînt inadmisibile.

Crede-mă, marea majoritate a bărbaților nu se pricep deloc la moda feminină. Încearcă să întreb un bărbat care a asistat la o recepție cum era îmbrăcată doamna X și ai să primești următorul răspuns — *frumos, ori-bil* sau *n-am observat*. Chiar cel mai inteligent bărbat nu va fi în stare să-ți spună dacă rochia era de seară sau de cocktail, galbenă sau neagră, lungă sau scurtă.

În schimb orice bărbat care manifestă interes pentru persoana ta va observa că-ți lipsește un nasture de la bluză, că ți s-a dus un fir la ciorap sau că ai o pată pe fustă. Dacă ești îmbrăcată îngrijit, cum se spune în mod obișnuit, te va categorisi printre femeile bine îmbrăcate. Singurul compliment pe care n-am să-l uit niciodată mi l-a făcut un coleg când a spus : „Dintre colegele noastre, Ana are cele mai albe gulere“. Poți să-ți închipui cât de șocate s-au simțit celelalte colege, nu mai puțin îngrijite.

Femeile care nu acordă o atenție suficientă felului cum se îmbracă ar trebui cel puțin să-și cumpere materiale neșifonabile, iar acasă să-și ia capotul sau rochia de interior. Pentru treburile casnice este obligatoriu șortul, imprimat în culori cât mai vii.

Orice rochie, oricât de frumoasă, dacă este mototolită și murdară, încetează să mai fie un obiect de îmbrăcăminte.

4. Adaptarea la împrejurări. Vorbind de adaptare, înțeleg să integrezi noțiunile — anotimp, scop, momentul zilei. Scopul poate fi : activitate casnică, în afara casei, plimbare, teatru, plajă, excursie, competiție sportivă etc.

În dulapul celei mai modeste femei trebuie să se găsească câte o rochie din lână, mătase și bumbac, un deux-pièces, un pardesiu și un impermeabil, câteva pulovere, bluze, pantaloni (cel puțin de vară), pantofi cu tocul jos și înalt.

De aceea mi se par incredibile unele „apariții“ înveșmîntate într-o rochie de lână neagră pe plajă, pantaloni sport la teatru, o rochie de mătase în pădure și alte asemenea „surprize“.

Există într-adevăr ocazii cu totul întâmplătoare, independente de voința ta. Dar pentru o bluză de seară asortată cu pantaloni sport „răspunderea“ îți revine integral.

Pentru că bărbatul este o „anexă“ a femeii, trebuie să fie îmbrăcat corespunzător. Altfel este mai bine să ne lipsim de compania lui. În orice caz, să-i sugerăm să-și scoată cravata dacă sîntem în excursie sau, dimpo-

trivă, să-și pună haină și cravată dacă ne însoțește într-o vizită sau la teatru.

5. Moda. A fost depășită de mult vremea în care femeile erau sclave. Mai rămîne să ne eliberăm însă de sub tirania modei, a cărei respectare integrală și fără discernămint ne expune ridicolului.

Mi se pare de o sută de ori mai potrivit să ne îmbrăcăm cu o rochie mai puțin modernă, decît să provocăm ilaritatea celor din jur.

Femeile care vor să fie bine îmbrăcate trebuie să respecte doar linia generală a modei, pe care s-o adapteze la specificul și la vîrsta lor (pe care în general o trec sub tăcere). Pentru că bugetul reprezintă un dictator tot atît de categoric ca și moda, trebuie să reții un lucru: modelele ultramoderne sînt costisitoare și trecătoare, pe cînd cele clasice rezistă „eroic“.

6. Coloritul îmbrăcăminții este determinant, mai precis nu culoarea, cît intensitatea și nuanțele ei.

— La ce trebuie să-și asorteze o femeie culorile rochiei sau pardesiului, de exemplu ?



— În general, culorile se împart precis în funcție de culoarea părului și a tenului. Categoriile de bază sînt brunele și blondele, deși mie nu mi se pare cea mai potrivită clasificare. După mine, coloritul hainelor trebuie adaptat în primul rînd culorii pielii. Îți propun așadar o clasificare și indicațiile respective :

a) piele foarte albă — roșu, bleu, roz pastel, verde pastel, galben, negru ;

b) piele albă — tabac, albastru marin, galben, albastru ;

c) piele sidefată — bleumarin deschis, ciclamen, banan ;

d) ten obișnuit — culoarea vinului roșu, verde, roz ;

e) ten rumen — gri, bleumarin, verde închis ;

f) ten măsliniu — café-au-lait, oliv, maro ;

g) ten măsliniu închis — bleu-vert, verde închis, bleu deschis, maro roșcat ;

h) ten ușor bronzat — castaniu, bleu deschis, roșu, gri ;

i) ten bronzat — vernil, banan, gris-vert.

— Dar femeilor suple sau celor corpolente, ce culori li se recomandă ? întrebă Irena.

— În cazurile de care vorbești, culoarea nu trebuie să sublinieze o anumită regiune, ci este indicat să se armonizeze cu mediul care ne servește asemenea unui fundal. Se spune că negrul subțiază. Privește o femeie grasă care poartă costume de baie de culoare închisă. O să constăți că evidențiază tocmai ceea ce ar trebui să ascundă. Aceeași observație este valabilă și în cazul imprimeurilor mari, care nu numai că îngrașă, dar atrag atenția asupra formelor. Sînt, ca să zic așa, indiscrete !



Femeile corpolente sau cele mai puțin suple ar trebui să se adapteze la legile mimetismului și nu vor avea decît de cîștigat.

Fiindcă tot sîntem la „forme“, aș vrea să adaug că majoritatea femeilor nu-și dau seama de anumite imperfecțiuni proprii, care ar putea fi estompate prin adoptarea unui model corespunzător. Sînt foarte frecvente cazurile femeilor care, deși nu au o talie marcată țin cu tot dinadinsul să și-o pună în evidență. Altele, cu bazinul mare și dispus mai jos, poartă fuste strîmte, în loc să-și mascheze defectul sub o rochie cu cute sau mai lejeră.



În general, am observat că femeile cu bustul lung preferă pantalonii, la care ar trebui de fapt să recurgă numai la schi.

În sfîrșit, ne apropiem de esența problemei : femeia, care se caracterizează printr-o serie de trăsături înnăscute și dobîndite, ar trebui să se autoanalizeze și să se cunoască. Primul și cel mai important indice este „gabaritul“ — impunător sau redus. Femeile mai solide ar trebui să evite fustele cu cute, culorile prea deschise, imprimeurile foarte conturate și mari, pantofii cu tocuri înalte, coafurile prea montante.

Cel de-al doilea indice îl reprezintă înălțimea. După părerea mea, înălțimea exagerată este defavorabilă femeii. Pentru a nu ieși în evidență, femeile înalte vor renunța la tocuri și la coafuri montante. Coafura rămîne o problemă importantă în contextul ansamblului feminin sau în raport cu silueta — aspect neglijat de majoritatea femeilor.

Nu mai puțin important este felul în care se mișcă o femeie (lucru determinat în mare măsură de tempera-



ment). Există femei cu mers maiestuos, altele care pășesc energic. Acestora din urmă li se recomandă stilul sportiv de îmbrăcăminte.

După ce te-ai studiat suficient, alege-ți o linie generală, un stil propriu. Nu uita însă — mai bine să fii tu însăși decât o jalnică copie a lui Brigitte Bardot ! Cred că deocamdată te-am „înarmat“ suficient.

Irena medita. După câteva clipe însă, oftînd ușor, spuse :

— Nu știu dacă voi reuși să rețin toate sfaturile și indicațiile tale.

— Să nu-ți faci griji ! Voi fi mereu la dispoziția ta, numai să mă soliciți. Putem relua oricînd

discuția și îți propun să procedăm astfel ori de cîte ori îți vei cumpăra un material și îți vei alege modelul de rochie.

ÎN ACEST HAOS TREBUIE SĂ EXISTE O M E T O D Ă

— **C**red, draga mea, că „educația“ ta se apropie de sfârșit. Mai ai vreo nelămurire care cere clarificare ?

— Știi, de mult mă frământă o problemă mărunță, minoră și totuși deosebit de importantă pentru mine. Poate tu vei reuși să-mi împrăștii îndoielile. De unde timpul necesar pentru ca fiecare femeie care se respectă să aplice sfaturile tale ?

Ana zîmbi.

— Strălucirea din ochi te trădează : vrei să-mi întinzi o cursă. Dar îți voi răspunde și de astă dată. Din cele 24 de ore pe care le ai la dispoziție, esențială este organizarea „științifică“ a timpului. Nu este un lucru chiar atât de simplu. Totuși, fiindcă mi-ai demonstrat că ești... suficient de isteată, te voi introduce în tainele „artei de a trăi“ în contextul vieții moderne. În primul rînd trebuie să vrei, pornind de la premisa că pentru cei ce posedă voință nimic nu e irealizabil.

...Nu mă întrerupe ! protestă Ana, anticipînd dorința Irenei de a-i pune o nouă întrebare. Știu ce vrei să-mi spui : 80% din femei lucrează zilnic 8 ore la slujbă, iar acasă încă o dată pe atît ; duminică fac curățenie generală, plus o mulțime de alte treburi, pentru că poartă răspunderea unei case întregi etc. Și totuși, să nu ne considerăm eroine ale muncii — numele nostru este anonim, ca noi sînt milioane. Știu că ești într-o permanentă criză de timp, iar atunci cînd „prinzi“ cîteva ore libere, ești prea obosită ca să mai ai chef să faci ceva.

Dar, tocmai pentru că trebuie să muncești atît de mult, ai nevoie de o sănătate de fier. Pentru a acționa cît mai rapid și cu maximum de randament, trebuie să dispui de condiție fizică, întocmai ca la sport. Sănătatea și condiția deosebită pot fi asigurate numai prin mișcare (gimnastică, diferite sporturi, plimbări în aer curat, înot), apă, aer, soare, folosite rațional, somn (marele prieten al frumuseții feminine). Trebuie să știi însă să folosești cum se cuvine tot acest arsenal de mijloace. Mi se pare (modestia nu este calitatea mea cea mai evidentă) că ai reținut cîte ceva din discuțiile noastre și vei ști să aplici teoria în practică.

— Ooo ! Din nou mă copleșești, reuși Irena să întrerupă pentru moment pledoaria Anei, schițînd un zîmbet vinovat.

— Pari cu totul alta cînd zîmbești. Zîmbetul întregește farmecul femeii, simți Ana nevoia să filozofeze, întuind că Irenei, ca oricărei femei, îi face plăcere să i se vorbească de farmecul ei. Sînt atît de convinse de puterea unui zîmbet, încît par într-adevăr mai frumoase...

Dar să lăsăm toate astea. Despre ce era vorba ? A, da ! Despre timpul necesar. Cred că am găsit soluția. Fiecare problemă prezintă mai multe aspecte, minimum două — medalia și reversul ei. Depinde din ce punct de vedere abordezi situația. Ca de obicei, am să-ți explic pornind de la un exemplu concret. Spălarea geamului, considerată o treabă gospodărească, reprezintă pentru mine un exercițiu foarte eficace pentru mușchii trunchiului și ai brațelor.

Încerc să spăl geamul alternativ cu mîna stîngă și dreaptă, escaladînd uneori o scăriță sau o masă, executînd cît mai multe aplecări în diverse direcții.

Chiar măturatul camerei poate fi transformat într-un mod eficient de exersare a musculaturii trunchiului, iar ștersul prafului îl adaptez asemenea unui exercițiu pentru spate și gît. Lustruitul parchetului constituie, în ceea ce mă privește, un minunat exercițiu pentru musculatura picioarelor (treaba asta o fac chiar pe muzică, e mai eficace și mai distractiv).

Iată cum o serie de plictisitoare ocupații casnice se pot transforma în prețioase exerciții aplicative.

N-ai decît să-ți închi-
pui că strălucirea geamu-
lui nu constituie un scop
în sine, ci doar un efect
secundar. Obiectivul prin-
cipal este gimnastica și
economisirea unui timp
prețios.

Te previn însă că după
primele „exerciții aplica-
tive” picioarele tale se
vor resimți. Asta pentru
că n-ai practicat zilnic
gimnastica, adică, după
cum se spune în limba-
jul sportivilor, îți lipsește
antrenamentul.

Dacă te mustră con-
știința că n-ai respectat
recomandarea mea de a
practica gimnastica, nu
înseamnă că trebuie să
începi cu trei ferestre
deodată. Nu e cazul să
exagerezi — spală în fie-
care zi cîte una și nu vei
suferi de febră musculară.
Dealtfel, principiul este
arhicunoscut și se nu-
mește : creșterea treptată
a efortului.

Dar cu aceasta n-am
terminat tot ce voiam
să-ți spun. Spălînd gea-
murile, îți sporești și
forța brațelor și a trun-
chiului (răsucindu-te în
diverse direcții).



În ceea ce privește picioarele, nimic nu e mai recomandabil decât frecarea parchetului cu o bucată de molton fixată de talpă, lucru ce se poate face alternativ cu ambele picioare. Vei angrena astfel în mișcare tot corpul. De asemenea, să ții ferestrele deschise larg, mai ales când vremea este bună, aerisind în felul acesta nu numai încăperea, ci și propriii tăi plămîni.

— Atunci, la revedere, Ana ! Zbor spre casă, nerăbdătoare să mă apuc de spălatul geamurilor. Și, în semn de recunoștință, am să te ajut și pe tine. Sînt sigură că n-ai nimic împotriva.

— Lasă glumele și mai ascultă ceva. Exercițiile noastre aplicative au dezavantajul (sau poate calitatea) că nu se execută zilnic.



Totuși, dacă vrei să-ți menții forma, să fii zveltă și atrăgătoare, trebuie să exersezi în mod sistematic, n-ai altă soluție, deși, ca orice femeie, te zbirlești la auzul cuvântului „sistematic“. Da, asta e! Și eu nu fac concesii! Am să închei cu un citat al marelui fizician și filozof francez din secolul al XVIII-lea, Pascal, care suna cam așa : existența noastră este mișcarea, repausul reprezintă moartea.

Ideal este ca pînă la sfîrșitul vieții să-ți păstrezi vigoarea, dar asta se obține „muncind“ în tinerețe. Și cu asta am terminat. Du-te și spală geamurile. Pentru mîine îți promit un răspuns scurt la întrebarea ta „cheie“.

ZI DE ZI

— Ia un creion și să încercăm să calculăm timpul pe care îl ai la dispoziție. Din păcate, timpul nu este elastic, nu se poate lungi. Ca atare, toate activitățile care nu au o importanță deosebită trebuie realizate în minimum de timp. Nu-l irosi cu strîngerea așternutului, cu dereticatul prin casă și pregătirea micului dejun. Grăbește-i pe toți, obișnuiește-i să nu tîndălească și să se ocupe fiecare de mici treburi casnice care să intre în atribuțiile lor.

Astfel vei avea timp să execuți 5 *minute* de exerciții din culcat în pat. Următoarele 10—15 *minute* vei face gimnastică după radio. Asta presupune să înveți fiecare exercițiu. Pentru gimnastica pe care ți-am recomandat-o vei învăța mișcările cu ajutorul figurilor din cartea pe care am scris-o.

Exercițiile de gimnastică se execută într-o anumită succesiune, care trebuie respectată cu strictețe :

- 1) exerciții pentru brațe și bust ;
- 2) exerciții pentru picioare ;
- 3) exerciții pentru gît (bărbie) ;
- 4) exerciții pentru musculatura abdominală ;
- 5) exerciții pentru musculatura dorsală (coloana vertebrală) ;
- 6) sărituri ;

- 7) răsuciri și aplecări (șolduri + suplețe) ;
- 8) exerciții de echilibru ;
- 9) exerciții de mers estetic.

Și acum notează-ți un program model de exerciții de înviorare dintre cele pe care ți le-am prezentat.

Primele vor fi exercițiile mai ușoare (fiecare începe cu luarea poziției corecte de plecare) și, în plus, orice mișcare se execută cu amplitudinea maximă permisă de elasticitatea musculaturii și mobilitatea articulațiilor.

Model de program de gimnastică

1. Exerciții pentru brațe (pag. 95) — rotarea umerilor.
2. Exerciții pentru picioare (pag. 51) — spate de pisică.
3. Exerciții pentru gât (pag. 38) — înclinarea capului înapoi și revenire.
4. Exerciții pentru musculatura abdominală (pag. 46) — din culcat pe spate, ridicarea și coborîrea lentă a picioarelor întinse.
5. Exerciții pentru musculatura spatelui (pag. 42) — din culcat înainte, extensia trunchiului.
6. Sărituri (pag. 181) — cioara.
7. Răsuciri și aplecări (pag. 128) — răsuciri de trunchi cu îndoiri înainte.
8. Exerciții de echilibru (pag. 170) — genuflexiuni însoțite de mișcări de brațe.
9. Exerciții de mers (pag. 18).

Următorul program ți-l vei compune singură, selectând exercițiile din „evantaiul” de mișcări pe care ți l-am recomandat.

Dacă dimineața nu ai timp să faci gimnastică, ea poate fi efectuată tot atât de bine seara.

Cînd vei reuși să execuți corect (și frumos) toate exercițiile din modelul de program, execută-le în fața „stăpînului și domnului” tău. Poate vei reuși să-l determini să facă puțină mișcare ! Poți chiar să-l provoci la concurs, apelînd la arbitrajul copilului. Cine pierde, spală vasele în ziua respectivă...

Aceste exerciții pot fi tot atât de utile și reprezentanților sexului „tare”.



Și acum gata cu gimnastica de dimineață. Să revenim la celelalte activități cotidiene. Intră la baie pentru obișnuita tralecă de dimineață, respectând indicațiile referitoare la spălarea dinților, al bustului (cu apă rece). Apoi moli o mânășă aspră în apă cu sare și oțet și-ți fricționezi bine corpul. Aceste operații nu trebuie să dureze mai mult de 11 minute.

Te îmbraci repede, îți perii părul și te fardezi în funcție de sezon. Acestea treburi le afecțezi maximum 25 minute (nu intră în calcul eventuala călcare a rochiei, lustruitul

pantofilor, cusutul nasturilor rupți etc., lucruri care se fac seara).

Și acum să facem totalul : $5 + 15 + 10 + 25 = 55$ minute. Deci în mai puțin de o oră poți fi complet pregătită pentru obligațiile zilnice.

Te previn ! Dacă vrei să-ți menții sănătatea, este absolut necesar să umbli pe jos în timpul zilei. Doza minimă este 2×30 minute. Dacă drumul pînă la serviciu este mai lung și presupune peste $1/2$ oră de mers, parcurge pe jos măcar jumătate, iar la întoarcerea acasă renunță la autobuz sau tramvai.

După masă stai întinsă 10 minute cu comprese pe ochi.

Seara, demachiajul nu necesită mai mult de 5 minute, iar dușul sau baia 15 minute. Automasajului îi vei consacra tot 15 minute.

În total :

$$10 + 5 + 15 + 15 = 45$$

$$55 + 45 = 100$$

Calculul a dat o sumă rotundă, de fapt o oră și jumătate din 24, care trebuie consacrată bunei dispoziții și frumuseții.

Cred că orice femeie, chiar cea mai ocupată, își poate permite „luxul“ de a cheltui pentru ea aceste 100 de minute.

— Din păcate, puține știu și țin seama de acest adevăr, spuse Irena.

— Ascultă, draga mea ! Să facem o convenție. Poate ți se va părea ciudată, dar nu uita că am o fire cam bizară. Dacă sfaturile pe care ți le-am prezentat detaliat îți vor fi utile și te vor ajuta să schimbi puțin monotonia programului zilnic, transmite-le și altor femei obosite, asemenea ție atunci cînd te-am întîlnit.

Și acum să revenim la noțiunile de contabilitate, ca să n-ai motive să mă acuzi de sentimentalism (tocmai pe mine, care, îmi place să cred, sînt cu picioarele pe pămînt). Cele 100 de minute închinat zilnic sănătății și frumuseții în prima jumătate a vieții vor avea un efect însutit în cea de-a doua jumătate, căci — după cum afirma Balzac — viața începe la 30 de ani.

Pînă la 30 de ani, „capitalul” tău va fi farmecul, după această vîrstă, satisfacțiile îți vor fi furnizate de „con-
diția” bună și de conservarea propriei persoane.

Cît privește vîrsta de 40 de ani, ea marchează prima fază de reducere a capacității organismului și constă în scăderea elasticității vaselor, ceea ce atrage după sine greutatea în activitatea inimii și apariția rapidă a oboseții. În consecință, suprasolicitările sportive sau cotidiene nu se mai recomandă, în special cînd n-ai exersat în urmă cu 20 de ani.

Se impune însă, pentru menținerea formei, mai precis a liniei, practicarea rațională a gimnasticii, a mersului și a anumitor sporturi, ca înotul, schiul, tenisul, tirul cu arcu, canotajul etc. Ele folosesc femeii, și nu numai ei, pentru a preveni instalarea comodității, a lenei.

Și acum înțelegi desigur ce înseamnă „vîrsta critică”. De noi depinde ca ea să devină o adevărată a doua tinerețe...



CUPRINS

Prefață	7
Vine primăvara	9
Întâlnirea	11
Mersul nu este o artă facilă, nici lipsită de importanță	15
Cum te scoli dimineața ?	21
5 minute destinate sănătății și frumuseții	22
Arsenalul tău	26
Nu există frumusețe fără săpun, perie și apă	29
Spălarea feței și a gâtului	30
Folosirea cremelor	31
Baia de aburi	34
Vrei să ai o siluetă frumoasă ?	35
Șezi prea mult ?	37
Exerciții pentru musculatura gâtului	38
Exerciții de îndreptare a spatelui	41
Exerciții pentru musculatura abdominală	45
Exerciții pentru membrele inferioare	50
Stai mult în picioare !	53
Piciorul plat	54
Varicele	58
Necazurile primăverii	59
Infuzie de tei cu adaus de miere	59
Masca cu plante medicinale	60
Masca cu căpșuni	61
Fără pudră !	62
Exerciții cu efecte multiple	63
Exerciții pentru musculatura coapselor	63
Exerciții pentru musculatura gambelor	65
Exerciții pentru persoanele cu coapse prea pline	66
Exerciții pentru persoanele cu șolduri prea mari	68
Câteva recomandări pentru persoanele care merg cu genunchii îndoiți	72
Vrei să-ți menții silueta ?	75

Sub razele soarelui	79
„Moarte feței palide!“	81
Sistemul meu infailibil de a face plajă	82
Arsurile	85
Insolația și pierderea cunoștinței	87
Exerciții pe plajă	89
Nu contează volumul, ci forma	92
Exerciții de forță pentru brațe	93
Vrei să ai un bust frumos?	95
O mică, dar importantă digresiune	100
Învăță singură să înoți!	102
Mișcările de bras	105
„Ochii negri, ochii tăi...”	107
Ochi fără pungi	109
Cîte ceva despre ochelarii de soare	110
Tușul sau vopseaua?	110
Artemida și tu	113
Circuitul în pădure	114
Alergarea pe teren variat și cu obstacole	115
Țînțarii și viespile ne atacă	117
Reîntoarcerea la natură	119
Esența de liliac	120
Din nou apă — multă apă	121
Cum să înlături mirosul neplăcut	121
Rolul epidermei	121
Îngrijirea pielii	122
Spălarea pielii	123
Fricționarea	124
Hidratarea	125
Băi speciale	126
Baia cu sare	127
Baia cu esență de brad	127
Baia cu glicerină	127
Baia cu tărițe	127
Baia combinată	127
Ca o trestie în vînt	128
Toamna nu este întotdeauna de aur	135
Vin ploile	137
Masca cu gălbenuș și miere	138
Esență de rozmarin	138
Sucul de struguri	139
Relaxare! Relaxare!	139
Mai bine 30 de minute decît 15!	140
Platysma te poate trăda	141
Exersarea în oglindă	142
„O—U—X”	143
Comprese alternative (calde-reci)	143

Tapotamentul bărbiei	144
Comprese de o jumătate de oră	145
Cu mîna pe centimetru și cu piciorul pe cîntar	147
„Il faut manger pour vivre, et non pas vivre pour manger“	150
Vitaminele	152
Constipația	153
Trei sfaturi (bune !)	154
Regimul elvețian	157
Rețeta franțuzească	157
Rețeta americană	158
Regimul expres	159
Regimul Marychny	160
Cuvîntul magic — caloria	160
Regimul hipocaloric (de durată)	164
Săptămîna I	164
Săptămîna a II-a	165
Săptămîna a III-a	166
Săptămîna a IV-a	166
Ai grijă de ținuta ta !	169
Exerciții de echilibru	169
„Glasul roților...“	176
Și bunica trăgea cu arcul !	178
Și acum, despre sărituri	180
Sărituri	181
Gerul, zăpada și femeia	187
Chemarea cărărilor înzăpezite	189
Gimnastica schiorului	190
Exerciții pentru brațe	191
Exerciții pentru picioare	192
Exerciții pentru musculatura abdominală	195
Exerciții de echilibru	195
Dormi, iubito !	195
Insomnia	196
Cauzele insomniei	198
Somnul, stăpînul nostru	198
Cum procedez eu	199
Despre automasaj	201
Scheletul corpului omenesc	203
Mușchii	203
Circulația sanguină	206
Oboseala musculară	209
Indicați și contraindicații	210
Reversul... tehnic al medaliei	210
Cînd mercurul coboară sub 0°	221
Esențe de plante	222
Crema camforată	222
Mască cu brînză	223

Mască cu drojdie	224
Comprese cu zăpadă	224
Părului tău îi place...	227
Soluție din plante	228
Infuzie de plante	229
Ca niște migdale	230
Masajul gingiilor	232
Găsește-ți stilul	234
Dacă vrei să fii „bine“ îmbrăcată	235
În acest haos trebuie să existe o metodă	241
Zi de zi	245
Model de program de gimnastică	246

Redactor : ARETY ANASTASESCU
Tehnoredactor : I PETRE

Bun de tipar 4.02.1976. Tiraj 88 000+90 ex.
Coli de tipar 16.
Lucrare executată sub cd. 359, la Întreprin-
derea Poligrafică OLTENIA.

REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMANIA

GRADINA

un aliat al frumuseții Dvs.

CAISELE

... bine coapte conțin zaharuri emoliente care hrănesc și vitamina A care curăță pielea.

Cel mai bine este să zdrobiți fructe direct pe obraz. Păstrați masca 30 minute. Caisele calzează iritațiile provocate de razele solare.-

CASTRAVETELE

... felina sa a rămas intactă de ani de zile și este justificată căci sucul de castravete s-a dovedit a fi răcoritor, hidratant și ușor astrigent.

Rețete pe bază de castravete :

- Lapte de castravete: timp de 6 ore faceți o infuzie la rece din lapte (1/4 l) și 6 rondole de castravete bine copt. Folosiți acest lapte pentru curățirea feței dimineața.

- Tăiați un castravete bine copt în rondole subțiri, sărați și lăsați să se scurgă timp de 12 ore. Amestecați sucul obținut cu o cantitate egală de lapte. Aplicați acest lapte de castravete pe față, păstrându-l 30 minute. apoi ștergeți fața.

- Incorporați o lingură de suc de castravete, obținut la fel ca rețeta precedentă, cu o lingură de smântână, Păstrați pe față timp de 30 minute apoi apălați cu apă rece.-

- Amestecați o lingură de suc de castravete cu o linguriță de smântână și un albuș de ou bătut spumă, Aplicați pe față și pe gât, păstrând 30-40 minute. Este o mască descongestionantă.-

ROȘIILE